

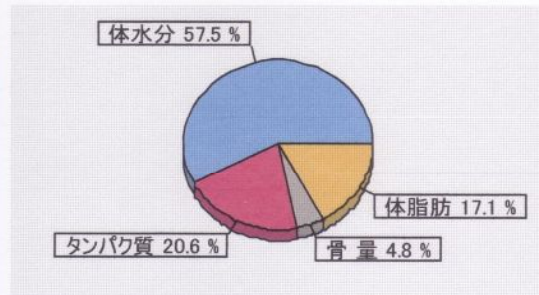
体組成測定結果

太田市総合健康センター

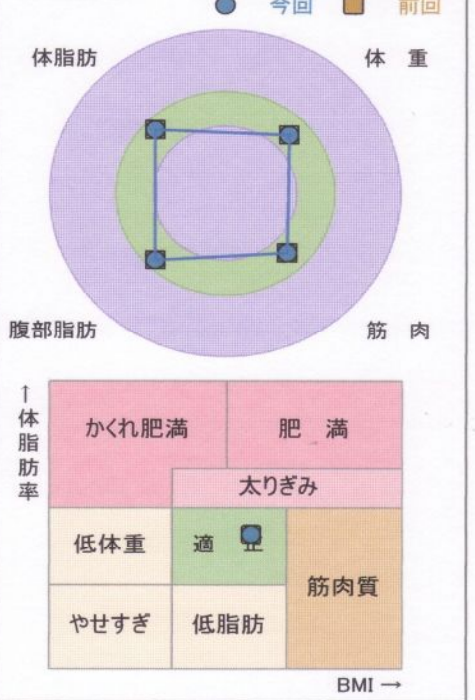
I D	氏名	年齢	性別	身長	今回測定日	前回測定日
test	test	38	M	173.0 cm	2009/11/30 19:20:46	2009/11/30 19:19:32

体組成分析

体組成	前回	今回
体水分 (L)	37.5	37.4
タンパク質 (kg)	13.4	13.4
骨量 (kg)	3.0	3.1
体脂肪量 (kg)	11.1	11.1



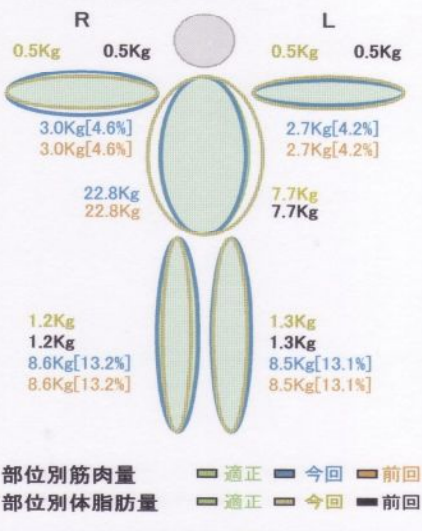
体型評価



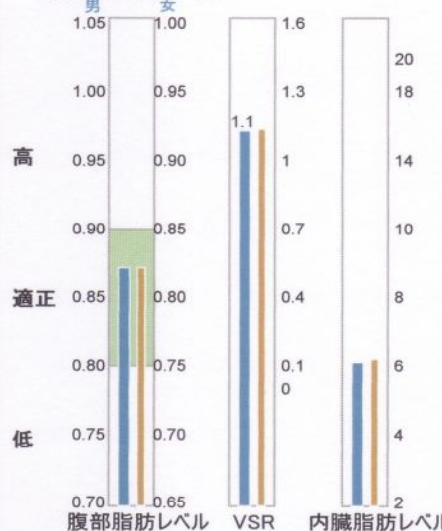
筋肉/体脂肪バランス

項目	測定値	評価									
		低	適正	高							
体重 (kg)	65.0 65.0	60% 70% 80% 90% 100%	110% 120% 130% 140% 150%								
筋肉量 (kg)	50.8 50.9	60% 70% 80% 90% 100%	110% 120% 130% 140% 150%								
体脂肪量 (kg)	11.1 11.1	20% 40% 60% 80% 100%	150% 200% 250% 300% 350%								
体脂肪率 (%)	17.1 17.1	5% 10% 15% 20% 25% 30% 35%	28% 33% 38% 43%	男 女							

部位別体組成及びバランス



腹部肥満分析



項目	前回	今回	増減
腹部脂肪レベル	0.87	0.87	0.00
皮下脂肪レベル	5.3	5.3	-0.1
内臓脂肪レベル	6.1	6.0	-0.1

項目	前回	今回	適正值	増減
BMI	21.7	21.7	21.8	0.0
腹囲	81	81	85未満	0
ウエストヒップ比	0.00	0.00	0.80~0.90	0
基礎代謝量	1569.2	1569.2	1569.2	0.0
一日必要カロリー	2353.8	2353.8	2353.8	0.0
細胞外液比	33.3%	33.4%	30~35	0.1%

総合評価

体重調節 及び アドバイス	あなたの適正体重は 65.0kg です。0.0Kg 体重調節をしましょう。 理想体型になるために、筋肉量は +1.3Kg、体脂肪は -1.3Kg 調節を目標にしましょう。 まず[100Kcal/回]の消費カロリーを目標に運動を実行しましょう。	健康指数 75 0 100
	適度な運動と栄養摂取を心がけましょう。筋肉と脂肪のバランスが取れるようにしましょう。	
	正しい食習慣を維持し理想的な体型を維持しましょう。 ※ 結果内容に関しての詳細はスタッフにお問い合わせください。	

太田市総合健康センター

群馬県太田市飯塚町1549-1 TEL : 0276-48-9090

測定は、施設利用者のみが対象となります。