

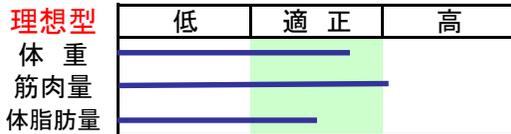
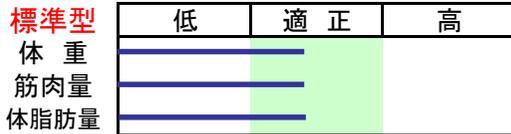
測定結果の見方

体組成分析

身体の4大成分である体水分・タンパク質・骨量・体脂肪量の測定値と構成比率を示しております。
 適正量の求め方 身長(m) × 身長(m) × BMI(男性20歳以上21.75・女性20歳以上20.75) × 下記比率
 (男性・女性) 体水分(60%、55%)、タンパク質(20%、18%)
 骨量(5%、4%)、体脂肪量(15%、23%)
 水分は日頃から多く摂取するように心がけましょう！

筋肉/体脂肪バランス

体重を構成する筋肉・脂肪の量とバランスにより肥満型・標準型・理想型などの体質がわかります。



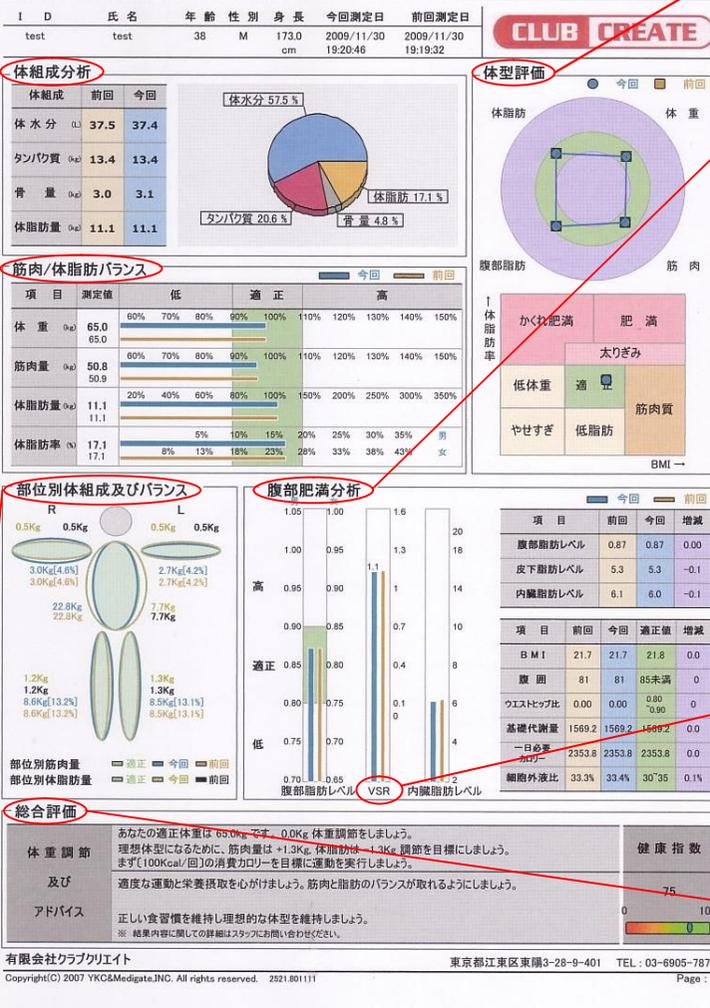
部位別体組成及びバランス

左右腕・体幹・左右脚の部位別成分量がわかります。利き腕や利き脚などでバランスも変わります。筋肉(青円)と脂肪(黄円)が重なった場合、脂肪優先表示。

総合アドバイス

☆筋肉量はあればあるほど良いとされており、体力が上がれば脂肪の燃焼する場所が増え基礎代謝量もUPするからです。体力・回復力に自信があれば、疲労が起こるような筋力トレーニングが効果的です。回復力が下がってきた方は、程よい重さや抵抗をかけ筋肉を動かして維持・向上を心がけましょう。
 ☆脂肪は20分を過ぎた頃から運動するエネルギーとして多く燃やされます。額や背中に汗がジッとかく強度で20分+αの有酸素運動ができるように心がけましょう。
 ☆筋肉は速筋(瞬発力)と遅筋(持久力)に分かれます。遅筋はフルマソンの選手等に付いている筋肉で細く引き締まり脂肪を効率的に燃焼する筋肉です。
 シェイプアップを目的とされている方は、この遅筋を付けることも目的達成の近道です。

体組成測定結果



体型評価

【円グラフ】各項目の量を示しております。中円(緑)→適正、外円→多め、内円→少なめ となります。
 【グラフ】体質を示しております。理想は筋肉質です。

腹部肥満分析

【腹部脂肪レベル】男性0.90、女性0.85を越えると腹部肥満傾向であることを意味します。(独自指標)
 【皮下脂肪レベル】皮下脂肪のレベルです。適正無し。
 【内臓脂肪レベル】内臓脂肪のレベルです。適正無し。10以上は内臓脂肪型肥満傾向と予想されます。
 【BMI】体重÷(身長×身長)で求めます。男性85cm以上、女性90cm以上は要注意です。
 【ウエストヒップ比】数字が低いほどくびれがあると判断できます。リンゴ型(内臓脂肪型肥満)・洋ナシ型(皮下脂肪型肥満)の目安にも使われます。
 【基礎代謝量】基礎代謝量が高いほど消費されるカロリーが多くなる為、太りにくくなります。
 【一日必要カロリー】基礎代謝量×1.5(生活活動強度やや低い)で求められます。
 【細胞外液比】むくみレベルです。適正值よりも高い場合はむくんでいる傾向と考えられます。
 【VSR】内臓脂肪レベル(V)÷皮下脂肪レベル(S)です。0.4を越えると皮下脂肪に対する内臓脂肪の割合が高い傾向です。※内臓脂肪型肥満を判別する数値ではありません。

総合評価

【体重調節及びアドバイス】参考にしてください。
 【健康指数】筋肉量が多く脂肪量が少ないほど点数が高くなります。