

# 筋肉/体脂肪バランス 結果説明

	低	適正	高
体重	[Progress bar: 100%]		
筋肉量	[Progress bar: 100%]		
体脂肪量	[Progress bar: 100%]		

全体的に高めですが筋肉量が高いことは良いことです。重い筋肉が多いので体重も多くなるのは当然ですが、脂肪の多さが体重を引き上げております。筋肉量が多いので脂肪の燃やす場所は多く、基礎代謝量も高くなるので脂肪が付きづらい体質ではあります。今後は有酸素運動の見直しや摂取カロリーに気を付け脂肪を取り除いていきましょう。

	低	適正	高
体重	[Progress bar: 100%]		
筋肉量	[Progress bar: 100%]		
体脂肪量	[Progress bar: 100%]		

体重が高めな理由は脂肪量が多いことが原因と考えられます。筋肉量は適正なので、脂肪の燃やす場所、基礎代謝量は一般的にあると考えられます。今後は有酸素運動の見直しや摂取カロリーに気をつけること、筋肉量UPや遅筋を付けるなどし、脂肪を取り除いていきましょう。

	低	適正	高
体重	[Progress bar: 100%]		
筋肉量	[Progress bar: 100%]		
体脂肪量	[Progress bar: 100%]		

体重・筋肉量・体脂肪量は適正範囲ですが、筋肉量が低いことが気になります。筋肉は20歳を過ぎると減る傾向にあります。体力・回復力に自信がありましたら筋力トレーニングで筋肉量UPをし、脂肪の燃やす場所を増やし基礎代謝量高めることをおすすめいたします。また、有酸素運動の見直しや摂取カロリーに気をつけましょう。

	低	適正	高
体重	[Progress bar: 100%]		
筋肉量	[Progress bar: 100%]		
体脂肪量	[Progress bar: 100%]		

体重・筋肉量・体脂肪量は適正範囲ですが、脂肪が少し高めになっております。脂肪を燃やす場所・基礎代謝量を上げる場所(筋肉)が多めにありますので、脂肪を無くし易い体質であることはいえます。今後は有酸素運動の見直しや摂取カロリーに気を付け脂肪を取り除いていきましょう。また、筋肉の質を遅筋に変えてみることも脂肪を無くすうえでは効果的です。

	低	適正	高
体重	[Progress bar: 100%]		
筋肉量	[Progress bar: 100%]		
体脂肪量	[Progress bar: 100%]		

体重・筋肉量・体脂肪量は適正範囲です。まったく問題はありませんが、筋肉は20歳を過ぎると減る傾向にあります。筋肉量が減ることで、脂肪を燃やす場所・基礎代謝量が減ってきます。年齢とともに脂肪の付き易い体質に変わってきますので、今後は定期的な筋力トレーニングを週間づけることをおすすめいたします。

	低	適正	高
体重	[Progress bar: 100%]		
筋肉量	[Progress bar: 100%]		
体脂肪量	[Progress bar: 100%]		

若い女性に多く見られがちなバランスです。階段を上ると疲れる…食事量が少し多くなるとすぐ脂肪が付く…そんな体質ではないでしょうか？少しづつ筋力トレーニングを取り入れ、体力UP・脂肪の燃やす場所UP・基礎代謝量UPで脂肪の付きづらい体をつくってみてはいかがでしょうか？筋肉量UPで体重も高くなりますが、脂肪率は確実に低くなります。引き締まりますよ…遅筋トレーニングも良いですね。

	低	適正	高
体重	[Progress bar: 100%]		
筋肉量	[Progress bar: 100%]		
体脂肪量	[Progress bar: 100%]		

バランスは良いのですが、全体量が少なめです。体力・回復力に自信があれば、今後は筋肉量UPを心がけてみてはいかがでしょうか？トレーニングで疲労させた筋肉をタンパク質(体重1kgあたり2~3g)と睡眠で回復し、回復したらまた疲労させる。このサイクルで筋肉は成長します。トレーニングを行っていても筋肉が増えない人は3点セット(疲労・睡眠・タンパク質)のどれかがかけていると思われる。

	低	適正	高
体重	[Progress bar: 100%]		
筋肉量	[Progress bar: 100%]		
体脂肪量	[Progress bar: 100%]		

量・バランスともにとっても良いです。筋肉量は適正を超えても問題ありません。今後は筋肉量のさらなるUPを目指してみてはいかがでしょうか？トレーニングで疲労させた筋肉をタンパク質(体重1kgあたり2~3g)と睡眠で回復し、回復したらまた疲労させる。このサイクルで筋肉は成長します。さらに体力が上がり、引き締まりますよ。

	低	適正	高
体重	[Progress bar: 100%]		
筋肉量	[Progress bar: 100%]		
体脂肪量	[Progress bar: 100%]		

量・バランスともにとっても素晴らしいです。体重は重い筋肉量に連動して高めになっていますが何の問題もありません。アスリートやスポーツ選手に多く見られるのがこのバランスです。いつまでも高い筋肉量を維持できるよう心がけてみてください。

## 【総合】

- ☆筋肉量はあればあるほど良いとされており、体力が上がり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。額や背中に汗がジトジトとかく強度で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。遅筋はフルマラ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。