

# 《体脂肪測定》

乗るだけ！ 自動身長計付 **体組成計**



測定結果をもとに、もう一度食事や運動等の生活習慣を見直してみましょう！

## ●● 結果の見かた ●●

のりしろ  
**TANITA**  
体組成計  
DC-250  
08/02/01(金) 10:10

氏名 \_\_\_\_\_

入力項目 \_\_\_\_\_

体型モード \_\_\_\_\_ スタ \_\_\_\_\_ ード \_\_\_\_\_  
性別 \_\_\_\_\_ 男性 \_\_\_\_\_  
年齢 \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_  
腹囲 \_\_\_\_\_  
着衣量(PT) \_\_\_\_\_ 1.0kg

測定結果

身長	cm
体重	kg
体脂肪率	%
脂肪量	kg
除脂肪量	kg
筋肉量	kg
体水分量	kg
体水分率	%
推定骨量	kg
基礎代謝量	kcal
体内年齢	才
内臓脂肪レベル	点
脚点	点
BMI	
標準体重	kg
肥満度	%

体脂肪標準範囲

標準	%
kg	

判定

◇体脂肪率

やせ	標準	軽肥満	肥満
----	----	-----	----

◇BMI

やせ	普通	肥満1	肥満2
----	----	-----	-----

◇内臓脂肪レベル

標準	やや過剰	過剰
----	------	----

◇筋肉量

少	平均	多
---	----	---

基礎代謝レベル

燃えにくい	標準	燃えやすい
-------	----	-------

◇脚点

低い	やや低	良
----	-----	---

◇体脂肪率と筋肉量による体型判定

標準
----

◇インピーダンス情報

6.25KHz 50KHz

X  
R  
Z

**●体脂肪率●**  
体重に対して脂肪がどれだけあるかを%で示したものです。  
(体脂肪標準範囲や体脂肪率判定表も参考にしてみましょう。)

**●脂肪量●**  
からだの中の脂肪分だけの重さを表したものです。

**●除脂肪量●**  
体重から脂肪の重さを除いた、脂肪以外の成分(筋肉、水分、骨など)の重さです。

**●筋肉量●**  
骨格筋・平滑筋(内臓など)と体水分を含んだ値(脂肪量と骨塩量を除いた値)を表示しています。

**●BMI●**  
[体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>] で計算されます。標準値は「22」で、疾病が最も少ない値とされています。

**●肥満度●**  
(体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100 で計算した値です。

### それぞれの役割

- ☆体脂肪☆
  - \*活動のエネルギー源
  - \*体温を保つ
  - \*外的衝撃から体を守る
  - \*皮膚に潤いを与える
  - \*滑らかなボディーラインを形作る
  - \*正常なホルモンの働きを保つ など
- ☆筋肉☆  
筋肉には姿勢を保ったり、体を動かすためのエネルギーを作る役割があります。
- ☆体水分☆  
体水分には栄養分を運搬したり、老廃物の回収、体温を一定に保つなどの働きがあります。からだが大きくなると筋肉量の多い人ほど、体水分量は多くなります。

**●体水分量●**  
からだの中の水分量(血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液など)のことです。体水分率は、体重に占める水分量の割合です。

**●推定骨量●**  
骨全体に含まれるカルシウムなどの量を「骨量」といいます。骨量は20才の頃に最大となり、その後、加齢とともに徐々に減少していきます。

**●基礎代謝量●**  
基礎代謝とは生きていくために最低限必要なエネルギーのことです。基礎代謝量が多い人は脂肪が燃えやすく肥満になりにくいといわれています。

**●体内年齢●**  
筋肉量が多く基礎代謝量が高くなるほど体内年齢は若くなります。

**●内臓脂肪レベル●**  
腹筋の内側についた脂肪を「内臓脂肪」といいます。(見た目にはわかりづらい脂肪です。)

**●脚点● (脚部筋肉量点数)**  
体重の中の、脚の筋肉量(理想とされる値「最高150点」とあなたの値を比較したものです)。

☆判定☆  
測定結果をもとにグラフで表示しています。自分の値が平均と比較して、どの位置にあるかをみましょう。

**●体脂肪率と筋肉量による体型判定●**  
体脂肪率と筋肉量を考慮した体型判定を行います。体重は軽くても体脂肪率の高い人は「肥満」や「かくれ肥満」と評価されます。

**●インピーダンス情報●**  
身体がもっている電気抵抗のことで、電流を通しやすい筋肉量が増えるとこの値は下がってきます。

注) 17才未満の方へ  
【表示されない項目】  
・基礎代謝量 ・内臓脂肪レベル ・脚点  
・体脂肪率と筋肉量による体型判定  
また、筋肉量、体水分量、推定骨量は参考値としてください。