

# 体組成量(体脂肪等)測定

## ■ 測定内容の説明

### 体脂肪率

体重に対して脂肪がどれだけであるかを示したもので、%で表示されます。

### 脂肪量

からだ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。

### 体水分量

からだ中の水分量を表したものです。通常体重の50~70%であると言われています。女性よりも筋肉量の多い男性が多くなる傾向があります。

### BMI

Body Mass Indexの略で、「体重/身長(m)<sup>2</sup>」で計算されます。疾病が少ないのは「22」とされています。

### 標準体重

「身長(m)<sup>2</sup>×22」で計算した値を標準体重としています。

### 肥満度

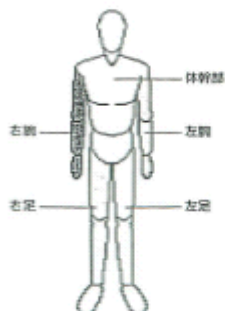
(体重-標準体重)÷標準体重  
計算した値を肥満度として表します。

### インピーダンス

からだがつ持っている電気抵抗のことで、電気を通しやすしい筋肉量が増えたとこの値は下がっていきます。

### 推定筋肉量

脂肪量と骨量を除く組織量(bone-free lean tissue mass: LTM)のことです。

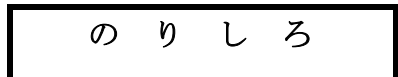


### お知らせ

BMI、標準体重、肥満度はスタンダードの18~99才を入力時のみに出力されます(アスリート入力時にはこれらは出力されません)。

<通常の測定データの印刷例>

TANITA 体組成計 BC-118 0001/05 18-03	
体型モード	スタンダード
性別	女性
年齢	25才
身長	158.0 cm
体重	48.5 kg
体脂肪率	22.9 %
脂肪量	11.1 kg
除脂肪量	37.4 kg
体水分量	27.4 kg
BMI	19.4 kg
標準体重	54.9 kg
肥満度	-11.7 %
体脂肪率適正範囲	17.0 ~ 24.0 %
インピーダンス	7.7 ~ 11.8 kg
全身	685 Ω
右足	260 Ω
左足	259 Ω
右腕	387 Ω
左腕	399 Ω
部位別測定データ	
右足	
体脂肪率	28.1 %
脂肪量	2.6 kg
除脂肪量	6.6 kg
推定筋肉量	6.1 kg
左足	
体脂肪率	28.2 %
脂肪量	2.6 kg
除脂肪量	6.7 kg
推定筋肉量	6.2 kg
右腕	
体脂肪率	16.7 %
脂肪量	0.4 kg
除脂肪量	1.9 kg
推定筋肉量	1.7 kg
左腕	
体脂肪率	17.8 %
脂肪量	0.4 kg
除脂肪量	1.8 kg
推定筋肉量	1.6 kg
体幹部	
体脂肪率	20.1 %
脂肪量	5.2 kg
除脂肪量	20.6 kg
推定筋肉量	19.1 kg



## ■ 体脂肪率による判定基準 (18才~69才用)

7才以上~17才以下と70才以上の方、妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方の場合、絶対値としてではなく、参考値として変化の推移を見られることをお勧めします。

(BIAを用いた、東京慈恵会医科大学健康医学科にて適用されている値を参考にしています。)

体脂肪率	男性		女性	
	18~29才	30~69才	18~29才	30~69才
40%	極度の肥満	極度の肥満	極度の肥満	極度の肥満
35%	肥満	肥満	軽度の肥満	軽度の肥満
30%	軽度の肥満	軽度の肥満	適正	適正
25%		適正	適正	20~27%
20%	適正	17~23%	17~24%	
15%	14~20%			
10%				