

MC-780A

測定日時 \_\_\_\_\_

ID \_\_\_\_\_

年齢 才 \_\_\_\_\_

身長 cm \_\_\_\_\_

着衣量 kg \_\_\_\_\_

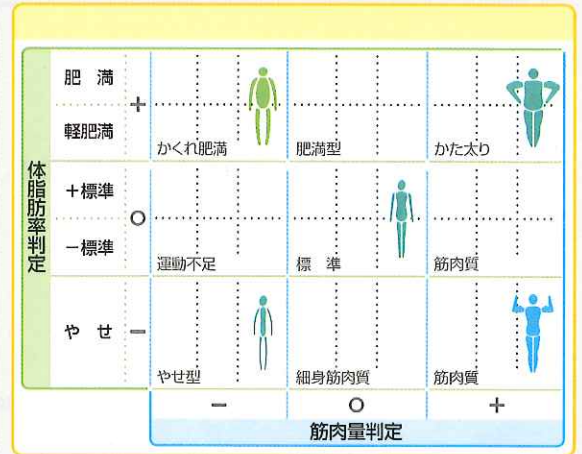
スタンダード  アスリート

男性  女性

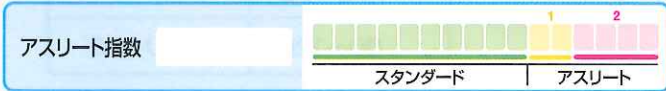
■ 全身チェック

	結果	標準範囲	目標値	差
体重	kg	kg	kg	kg
体脂肪率	%	%	%	%
脂肪量	kg	kg	kg	kg
除脂肪量	kg			
筋肉量	kg	kg		
体水分量	kg			
推定骨量	kg	kg		

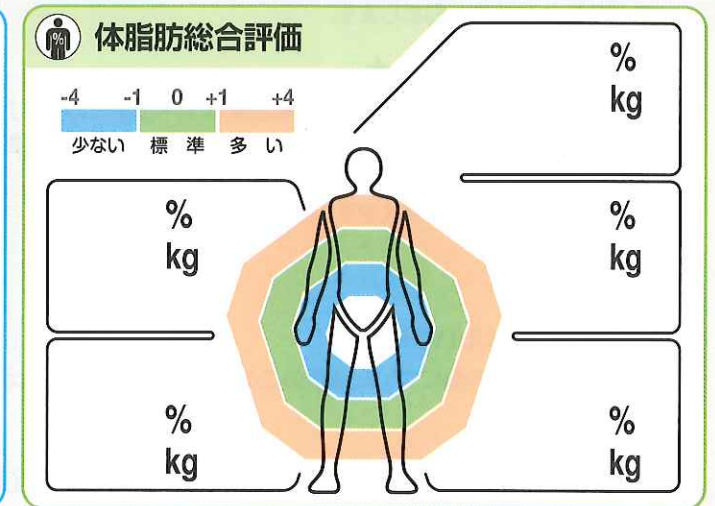
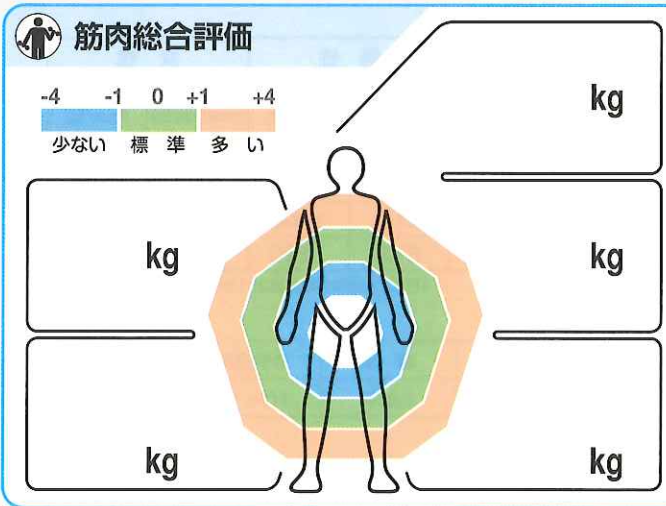
■ 体脂肪率と筋肉量による体型判定



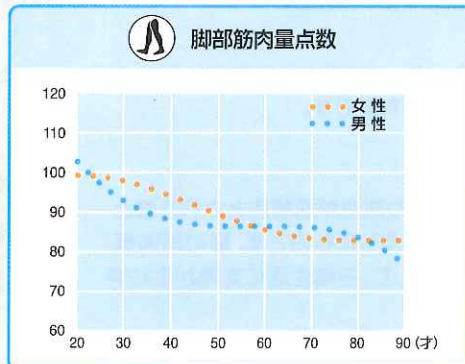
■ BMI アスリート指数 基礎代謝量 内臓脂肪レベル



■ 部位の分析



■ ボディバランス



BIA Information

	5kHz	50kHz	250kHz	Phase Angle
H-L				
RL				
LL				
RH				
LH				
L-L				

## ■ 全身チェック

体 重	測定した体重です。BMIが18.5～24.9になる値を標準体重範囲としています。
体 脂 肪 率	体重に対して脂肪がどれだけであるか、割合で示したものです。
脂 肪 量	体内に占める脂肪組織の質量を示したものです。
除 脂 肪 量	体重から脂肪を除いた質量です。
筋 肉 量	脂肪量と推定骨量を除く組織量で、姿勢を保ったり、心臓を動かしたりする筋肉組織（骨格筋、平滑筋、水分量）の質量です。
体 水 分 量	からだの水分量のこと、血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液などからなります。
推 定 骨 量	骨に含まれるカルシウムなどのミネラル量を推定したものです。

## ■ 体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率と筋肉量を合わせて総合的に体型を評価しています。

体重だけでは見分けられない体組成が一目瞭然です。

現状の体型を認識していただき、よりバランスのとれた体型を目指すための指標となります。

18才以上の体脂肪率判定基準は右の通りです。

\*17才以下の方は、体脂肪率判定のみ印字されます。

		や せ	-標準	+標準	軽肥満	肥 満
男 性	18-39才	11%未満	17%未満	22%未満	27%未満	27%以上
	40-59才	12%未満	18%未満	23%未満	28%未満	28%以上
	60才以上	14%未満	20%未満	25%未満	30%未満	30%以上
女 性	18-39才	21%未満	28%未満	35%未満	40%未満	40%以上
	40-59才	22%未満	29%未満	36%未満	41%未満	41%以上
	60才以上	23%未満	30%未満	37%未満	42%未満	42%以上

WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法(二重X線吸収法)によって作成しました。

## ■ BMI

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

## ■ アスリート指数 ★

測定者の体組成がどのくらい、プロスポーツ選手などのアスリートに近いのかを数値化しています。

\*アスリート指数が“アスリート”域に達した方は体型選択を“アスリート”にして測定ください。アスリート1、アスリート2共アスリートの分類ですが、アスリート2はプロスポーツ選手などからだの質に特に適合を示しています。

アスリート指数	カテゴリー
20～69	スタンダード
70～79	アスリート1
80～120	アスリート2

\*アスリート指数は微細な変化を数値化しているため、日内変動や運動・体調などの変化に敏感に反応します。従って、境界域にある方はカテゴリー間の移行が頻繁に起こることがございます。測定条件を一定にしても移行が頻繁な場合は、スタンダードモードでの測定をお勧めします。

## ■ 基礎代謝量(BMR) ★

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、同じ体重でも筋肉量が多い人の方が基礎代謝は高くなります。基礎代謝基準値の年代ごとの平均値と統計的分布に基づいて、基礎代謝を「燃えにくい - 標準 - 燃えやすい」で表示します。

年齢(才)	男 性		女 性	
	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)
18～29才	24.0	1520	22.1	1110
30～49才	22.3	1530	21.7	1150
50～69才	21.5	1400	20.7	1100
70才以上	21.5	1290	20.7	1020

「日本人の食事摂取基準2015年版」

## ■ 内臓脂肪レベル(VFR) ★

内臓脂肪は腹筋の内側についた脂肪のこと、1～59でレベル表示します。

	標 準	やや過剰	過 剰
レベル	9以下	10～14	15以上

## ■ 部位の分析

部位別の脂肪率と筋肉量を、-4から+4の9段階で評価します。(人体図は3区分表示)

部位筋肉量: トレーニングの結果や左右バランスを確認できます。

部位体脂肪: どの部位が全身の体脂肪率を押し上げているかなどを確認できます。

少なめ	標 準	多 め
-4, -3, -2	-1, 0, +1	+2, +3, +4

\*17才以下の方は、測定値のみ印字されます。

## ■ 筋肉量左右バランスチェック ★

腕と脚の左右筋肉量を比較して、その差が大きいと、バーが傾きます(5段階)バランスチェックは、身体の体調原因を予測したり、四肢のリハビリテーションなどの効果を評価する際にも有効です。

## ■ 脚部筋肉量点数 ★

脚点(脚部筋肉量点数)とは、体重に占める脚の筋肉量の割合が理想的とされる値と比較して、今のあなたの割合がどの程度なのか点数で表示したものです。脚の筋肉量が減少すると、転倒の原因になったり、歩く速度が低下して、日常生活に支障が生じやすくなります。

90～150点	良 い
80～89点	やや低い
50～79点	低 い

★…この項目については、17才以下の方は印字されません。