

測定が終わったら結果を見てみましょう！

TANITA
 佐賀設計
 DC-13C
 2018/04/01 (日) 10:10
 氏名 _____

入力項目
 ID 000000000000001
 体型モード スタンダード
 性別 男性
 年齢 37 才
 身長 170.3 cm
 着衣量 (PT) 1.0 kg

測定結果

体重	69.8	kg
体脂肪率	12.8	%
脂肪量	8.9	kg
除脂肪量	60.9	kg
筋肉量	57.7	kg
筋肉率	82.7	%
体水分量	45.8	kg
体水分率	65.6	%
推定骨量	3.2	kg
基礎代謝量	1693	kcal
内臓脂肪レベル	7	

BMI 24.1
 標準体重 63.8 kg
 肥満度 9.4 %

体脂肪率判定
 11.0 ~ 21.9 %
 7.5 ~ 17.1 kg

目標体脂肪率
 目標体脂肪率 20 %

判定
 ◇体脂肪率
 やせ | 標準 | 軽肥満 | 肥満

◇BMI
 やせ | 標準 | 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

◇体脂肪率と筋肉量による体型判定
 ☆筋肉質☆

◇インピーダンス情報
 * 6.25kHz 50kHz
 577.9 497.5 R
 -34.1 -51.0 X

体重	測定した体重																
体脂肪率	体重に占める脂肪の割合																
脂肪量	体の脂肪分だけの重さ																
除脂肪量	体重から脂肪の重さを除いた脂肪以外の部分の重さ (筋肉、水分、骨など)																
筋肉量 / 筋肉率	骨格筋、平滑筋と体水分量を含んだ値 (脂肪量と骨塩量を除く組織量)																
体水分量 / 体水分率	体に含まれる水分量 正常値 (体脂肪が適正範囲にある場合)																
	<table border="1"> <tr><td>【男性】</td><td>55~65%</td></tr> <tr><td>【女性】</td><td>45~60%</td></tr> </table>	【男性】	55~65%	【女性】	45~60%												
【男性】	55~65%																
【女性】	45~60%																
推定骨量	骨全体に含まれるミネラル(カルシウムなど)のこと																
	<table border="1"> <tr> <td>【男性】</td> <td>60kg 未満</td> <td>60~75kg 未満</td> <td>75kg 以上</td> </tr> <tr> <td>平均値(kg)</td> <td>2.5</td> <td>2.9</td> <td>3.2</td> </tr> <tr> <td>【女性】</td> <td>45kg 未満</td> <td>45~60kg 未満</td> <td>60kg 以上</td> </tr> <tr> <td>平均値(kg)</td> <td>1.8</td> <td>2.2</td> <td>2.5</td> </tr> </table>	【男性】	60kg 未満	60~75kg 未満	75kg 以上	平均値(kg)	2.5	2.9	3.2	【女性】	45kg 未満	45~60kg 未満	60kg 以上	平均値(kg)	1.8	2.2	2.5
【男性】	60kg 未満	60~75kg 未満	75kg 以上														
平均値(kg)	2.5	2.9	3.2														
【女性】	45kg 未満	45~60kg 未満	60kg 以上														
平均値(kg)	1.8	2.2	2.5														
基礎代謝※	生きていくために必要なエネルギー																
内臓脂肪レベル※	内臓脂肪蓄積の状態レベル																
	<table border="1"> <tr><td>9以下</td><td>標準</td></tr> <tr><td>10~14</td><td>やや過剰</td></tr> <tr><td>15以上</td><td>過剰</td></tr> </table>	9以下	標準	10~14	やや過剰	15以上	過剰										
9以下	標準																
10~14	やや過剰																
15以上	過剰																
BMI	身長と体重のバランスを表す指標																
	<table border="1"> <tr><td>18.5 未満</td><td>やせ</td></tr> <tr><td>18.5~24.9</td><td>標準</td></tr> <tr><td>25 以上</td><td>肥満</td></tr> </table>	18.5 未満	やせ	18.5~24.9	標準	25 以上	肥満										
18.5 未満	やせ																
18.5~24.9	標準																
25 以上	肥満																
標準体重※	BMI が22になる値																
	生活習慣病などの病気がもっとも発症しにくい体重とされています																
肥満度※	肥満の程度を判定するための数値 (標準体重と実測体重の差の割合)																
体脂肪率と筋肉量による体型判定	体脂肪率と筋肉量を用いた体型判定 詳しくは裏面へ！																

※17才以下は表示されません

○体型判定について

体脂肪判定	肥満 軽肥満	かくれ肥満 (体脂肪率は高め、筋肉量は少なめ)	肥満型 (体脂肪率は高め、筋肉量は平均的)	かた太り型 (体脂肪率は高め、筋肉量は多め)
	標準	運動不足型 (体脂肪率は標準、筋肉量は少なめ)	標準 (体脂肪率は標準、筋肉量は平均的) バランスの良い体型です。 体型の維持に励みましょう。	筋肉質 (体脂肪率は標準、筋肉量は多め) 体脂肪が増えないように 体型の維持に励みましょう。
	やせ	やせ型 (体脂肪率は低め、筋肉量は少なめ)	細身筋肉質 (体脂肪率は低め、筋肉量は平均的) 体型の維持に励みましょう。	筋肉質 (体脂肪率は低め、筋肉量は多め) 体型の維持に励みましょう。
		少ない	平均	多い
筋肉量判定				



筋肉量が少ない状態です。

筋肉量が少ないと、転びやすくなったり基礎代謝が低くなり、太りやすくなります。

普段の生活習慣において、バランスの良い食事を1日3回食べ、活動量を増やしましょう。

脂肪が多く溜まっている状態です。

BMIが「標準」の方でも体脂肪が高いと、『かくれ肥満』の可能性があります。

また、内臓脂肪レベルが「過剰」や「やや過剰」なら要注意！！メタボ予防のため、生活習慣を見直しましょう。



次ページの資料も要チェック！！！！

仕事・家事の合間にできる
いまより+10分
からだを動かそう！

+10分

+10分の運動で健康に！
まずは「座りっぱなし」をやめよう

オフィスで
・こまめにグランドや
・トイレを頻りに行く
・エレベーターや
・エスカレーターよりも
階段を使う

家で
・テレビのCM中は
立ち上がる
・家族でこまめに体を
動かす

子育てしながら
・体を動かして
子どもと一緒に遊ぶ
・歩いて子どもを運送
・子どもと歩幅が

日本人は座位時間が世界1位
座位時間が長いと
様々な病気のリスクが...

らびFit
動いて
ポイントを
貯めよう！

木更津市健康推進課 ☎0438-23-8376

あなたはどのタイプ？
食事のバランスチェック

A ガッツリ系 B バランス重視系 C 手軽系

「食卓」でも測り方で違いが分かるかも！

ガッツリ系 → 940kcal
バランス重視 → 400kcal
手軽系 → 380kcal

同じカロリーでも栄養の偏り方がちがう！

食後の血糖値が上昇すると
脂肪にのって体に溜まりやすくなる。

食後の血糖値が上昇する
→ 食後の血糖値が上昇する
→ 食後の血糖値が上昇する

食べ前とカロリーをチェック！

目標は1日350gを目標に

木更津市健康推進課 ☎0438-23-8376