

らづBody(体組成計)記録表



記入例

氏名

	2018/04/01	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
体重	69.8										
体脂肪率	12.8										
脂肪量	8.9										
除脂肪量	60.9										
筋肉量	57.7										
筋肉率	82.7										
体水分量	45.8										
体水分率	65.6										
推定骨量	3.2										
基礎代謝量	1693										
内蔵脂肪レベル	7										
BMI	24.1										
標準体重	63.8										
肥満度	9.4										
体型判定	筋肉質										

※測定頻度について決まりはありませんが、筋肉量を増やしたい方は3か月ごと、体脂肪を減らしたい方は1か月ごとの測定をおすすめします。