

	前々回	前回	今回	前回からの 変化	適正目標	調整値
身長		158.0 cm	158.0 cm			
体重※		66.5 kg	58.9 kg	-7.6 kg	58.9 kg	0.0 kg
筋肉量		43.8 kg	43.1 kg	-0.7 kg	38.1 kg	0.0 kg
体脂肪量		20.1 kg	13.2 kg	-6.9 kg	13.2 kg	0.0 kg
					基準値	
B M I		26.6	23.6	-3.0	18.5 ~ 25.0	
体脂肪率		30.3 %	22.5 %	-7.8 %	18 % ~ 28 %	
					許容値	
腹 囲		84.4 cm	75.4 cm	-9.0 cm	90.0 cm未満	
内臓脂肪レベル		8	5	-3	10 未満	

■筋肉量 内臓筋、心筋、骨格筋を含む、全身の筋肉の量のことをいい、特に骨格筋は骨に付いていて意識的な動きができ、運動、活動により大きく変われる部分の筋肉のことをいいます。

■B M I 国際的な体格指数として使われています。BMI = 体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>

■腹 囲 おへそ周りの周囲長を示しています。胴体の電気抵抗を直接測定することで、メジャー測定値との近似値を実現しています。  
(男性85cm、女性90cm、18歳未満は性別に関係なく80cmが許容値)

■内臓脂肪 おへそ周りを水平に切った腹部断面の内臓脂肪の多さをレベルで表しています。男女問わず10を超えると注意が必要です。

※体重は参考値です。計量法上の取引・証明用には使えませんのでご注意ください。

## 体重・筋肉・脂肪バランス

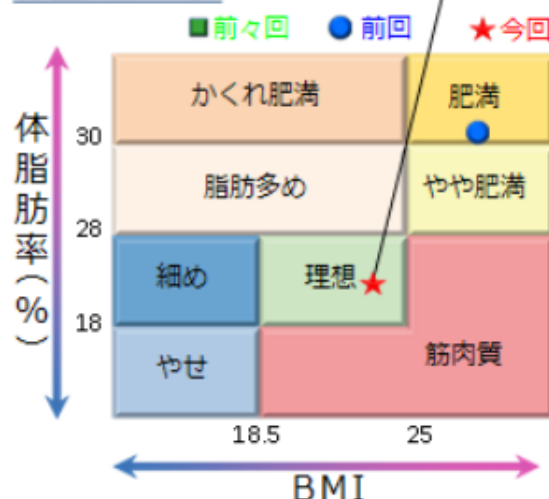
	低い	標準	高い
体 重	55% 70% 85% 100% 115% 130% 160%	44.6 kg 52.4 kg 60.3 kg	58.9 kg
骨格筋量	70% 80% 90% 100% 110% 120% 140%	19.8 kg 22.0 kg 24.2 kg	24.8 kg
体脂肪量	40% 60% 80% 100% 160% 220% 340%	9.6 kg 12.1 kg 19.3 kg	13.2 kg

あなたの体格判定は

## 理想

体重、体脂肪率ともに標準です。摂取カロリー（飲食）と消費カロリー（運動量）のバランスがとれている状態と思われますので、今後も現在の生活パターンを維持していきましょう。

## 体型パターン



## 内臓脂肪レベル

