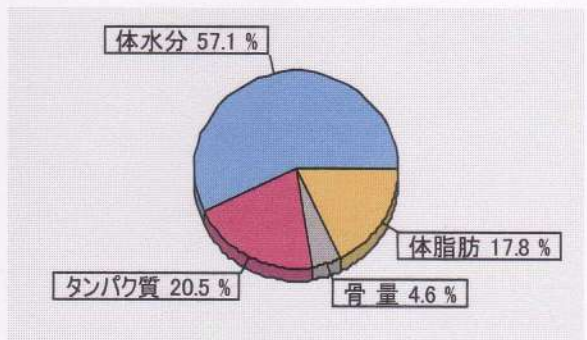


体組成測定結果

I D	氏名	年齢	性別	身長	今回測定日	前回測定日
00001	健康 太郎	31	M	173.0 cm	2008/02/26 15:17:10	2007/06/05 14:57:37

体組成分析

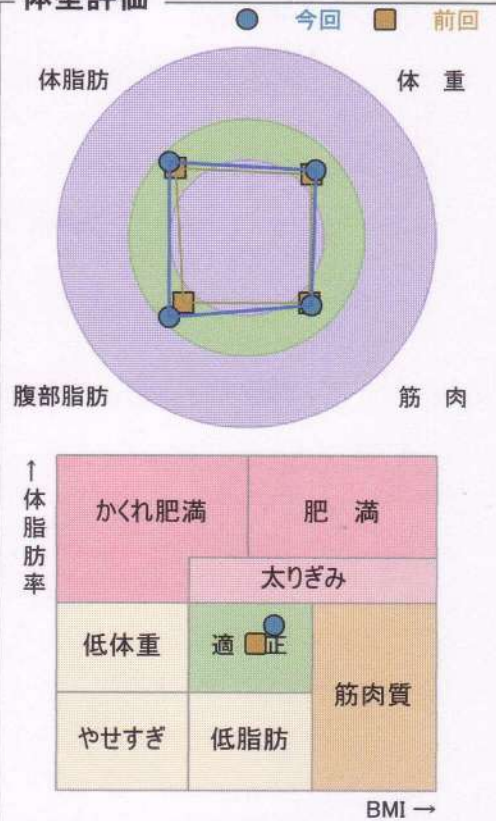
体組成	前回	今回
体水分 (L)	36.7	37.1
タンパク質 (kg)	13.2	13.3
骨量 (kg)	3.0	3.0
体脂肪量 (kg)	10.1	11.6



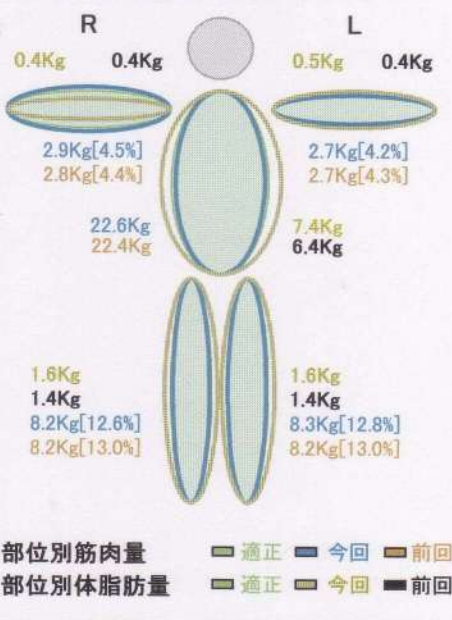
筋肉/体脂肪バランス

項目	測定値	BMI										
		低	適正			高						
体重 (kg)	65.0 63.0	60%	70%	80%	90%	100%	110%	120%	130%	140%	150%	
筋肉量 (kg)	50.4 49.9	60%	70%	80%	90%	100%	110%	120%	130%	140%	150%	
体脂肪量 (kg)	11.6 10.1	20%	40%	60%	80%	100%	150%	200%	250%	300%	350%	
体脂肪率 (%)	17.8 16.0	5%			10%	15%	20%	25%	30%	35%	男	
		8%			13%	18%	23%	28%	33%	38%	43%	女

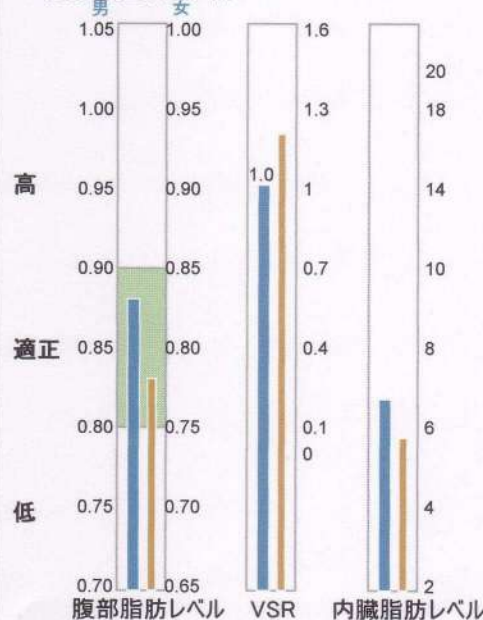
体型評価



部位別体組成及びバランス



腹部肥満分析



項目	前回	今回	増減
腹部脂肪レベル	0.83	0.88	0.05
皮下脂肪レベル	4.6	6.5	1.8
内臓脂肪レベル	5.7	6.7	1.0

項目	前回	今回	適正值	増減
BMI	21.1	21.7	21.8	0.6
腹囲	84	82	85未満	-2
ウエストヒップ比	0.90	0.00	0.80~0.90	-0.90
基礎代謝量	1561.9	1616.5	1615.1	54.6
一日必要カロリー	2342.9	2424.7	2422.6	81.9
細胞外液比	33.2%	33.2%	30~35	-0.1%

総合評価

体重調節 及び アドバイス	あなたの適正体重は 64.9kg です。-0.1Kg 体重調節をしましょう。 理想体型になるために、筋肉量は +1.7Kg, 体脂肪は -1.8Kg 調節を目標にしましょう。 まず[100Kcal/回]の消費カロリーを目標に運動を実行しましょう。	健康指数 75 0 100
	適度な運動で全身の筋肉を増やしましょう。 下半身の脂肪を減らしましょう。	
	正しい食習慣を維持し理想的な体型を維持しましょう。 ※ 結果内容に関しての詳細はスタッフにお問い合わせください。	