

# 体組成測定

ジムのカウンター横にある体組成計☆

無料でいつでも測定できます！！

運動効果の検証やモチベーション維持として

ご利用いただいています(^o^)

カウンセリングも随時行っています★

体型モード	スタンダード
性別	男性
年齢	21才
身長	171.0cm
体重	69.9kg
体脂肪率	14.4%
脂肪量	10.1kg
除脂肪量	59.8kg
筋肉量	56.7kg
筋肉量評価	+2 多い
体水分量	42.5kg
推定骨量	3.1kg
基礎代謝量	1727kcal
判定	燃えやすい
内臓脂肪レベル	6
判定	標準
BMI	23.9
標準体重	64.3kg
肥満度	8.7%
体脂肪率標準範囲	11.0~21.9%
	7.4~16.8kg
部位別測定データ	
右足	
体脂肪率	17.5%
脂肪量	2.4kg
除脂肪量	11.2kg
筋肉量	10.6kg
筋肉量評価	+2 多い
左足	
体脂肪率	17.6%
脂肪量	2.4kg
除脂肪量	11.0kg
筋肉量	10.4kg
筋肉量評価	1 標準

## 体脂肪率

身体に含まれている脂肪を体重に対する割合(%)であらわしています。

男性平均…20%前後 女性平均…25%前後

体脂肪は、エネルギー源になり、**体温の保持**や**衝撃から身体を守る**などという重要な役割がありますが、**体脂肪の過剰な蓄積は、生活習慣病の発症や悪化に大きく影響します。**

## 基礎代謝量

生きていくための**必要最低限のエネルギー**のこと。人間は活動をしていない状態でも**呼吸**や**体温の保持**などでエネルギーを消費しています。

基礎代謝量は、**一日の総消費エネルギーの7割**を占め、その大部分は**筋肉**によって消費されているのです。  
=**筋肉量が多ければ、その分消費エネルギーが多い**  
つまり、**その分多くの脂肪が燃焼**されますので、**脂肪が燃えやすく、太りにくい体質ともいえます！**

## 筋肉量

脂肪量と骨塩量を除く組織量。  
筋肉には**身体を動かす**だけでなく**姿勢維持**や**ケガの防止**などの役割があります。

筋肉量を維持・増加させれば**引き締まった身体**も手に入ります！  
また**部位別測定データ**で、**左右の筋バランス**も要チェックです！！

## 内臓脂肪レベル

内臓脂肪とは、**腹筋の内側**  
・**腹腔内の隙間**についての脂肪で、**生活習慣病の危険因子**と強い関係があるとされています。  
**標準・やや過剰・過剰**の3段階の判定が出るようになっています。  
標準以外の判定の方は、**食事制限**と**お腹周りのトレーニング**、**20分以上の有酸素運動**を積極的に  
行いましょう！！

