

イメージ

体成分分析

あなたの体の構成

		標準範囲										
		低	標準			高						
水分	36.9kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	35.3~43.2
タンパク質	9.9kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9.5~11.6
ミネラル	3.38kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3.27~3.99
体脂肪	8.8kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	7.6~15.1

▶ミネラルは推定値です。

☺: 良い ☹: 普通 ☹☹: 悪い

骨格筋・脂肪

筋肉と脂肪の割合

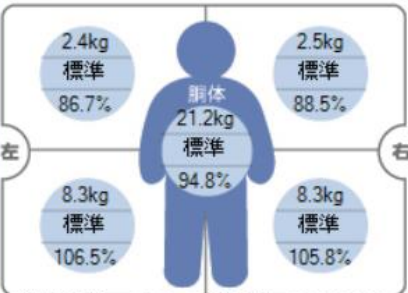
	低	標準	高	標準範囲	
体重	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	59.0kg			53.4~72.3
骨格筋量	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	28.1kg			26.8~32.7
体脂肪量	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520	8.8kg			7.6~15.1

▶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。

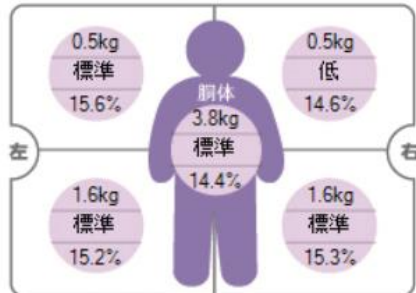
部位別バランス

体の各部の評価

部位別筋肉バランス



部位別脂肪バランス



栄養評価

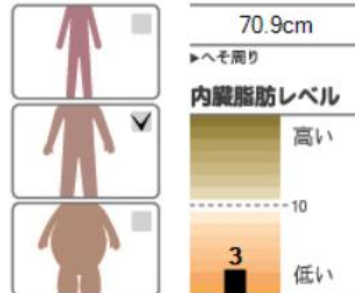
むくみ	▼標準	■やや高い	■高い
タンパク質	▼良好	■不足	
ミネラル	▼良好	■不足	
脂肪量	▼良好	■不足	■過多

理想的な体のためには

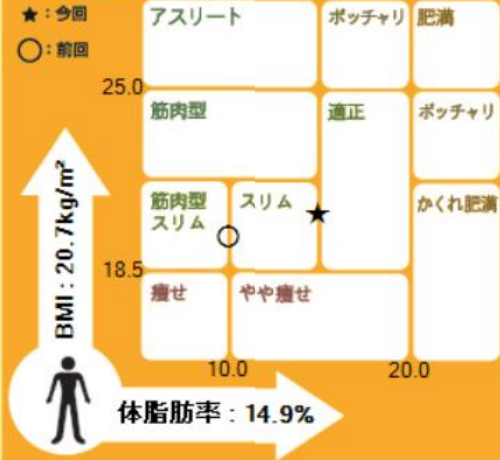
適正体重	62.8kg
調節すべき体重	+3.8kg
調節すべき筋肉量	+3.2kg
調節すべき脂肪量	+0.6kg

+: 増やす -: 減らす

腹部脂肪チェック ウエスト周り



体型チェック



体成分変化

測定日時	体重	骨格筋量	体脂肪量	スコア
○20/08/11 09:47	56.6	28.6	5.6	74
★21/06/18 11:56	59.0	28.1	8.8	76
前回との差	2.4	-0.5	3.2	2

フィットネススコア



インピーダンス

Z	RA	LA	TR	RL	LL
5 kHz	371.6	380.8	30.1	265.7	257.8
50 kHz	328.4	337.8	24.8	233.1	228.9
250 kHz	292.3	302.1	19.8	207.7	203.7