

体脂肪率

からだに含まれるすべての脂肪を体重に対する割合で表しています。体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディーラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。
*判定は体脂肪率判定表（全身用）参照

脂肪量

からだに含まれる脂肪分を重さで表しています。

除脂肪量

体重から脂肪の重さを除いた、脂肪以外の成分（筋肉、水分、骨など）の重さです。

筋肉量

筋肉量は、骨格筋・平滑筋（内臓など）と体水分を含んだ値を表示しています。筋肉には姿勢を保ったり、体を動かすためのエネルギーを作る役割があります。

体水分量

血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液など、体内に含まれる水分量を表示しています。体水分には栄養分を運搬したり、老廃物を回収したり、体温を一定に保つなどの働きがあります。からだが大きくなると筋肉量の多い人ほど、体水分量は多くなります。

推定骨量

骨全体に含まれるカルシウムなどの量を「骨量」といいます。骨量は20才の頃に最大となり、その後、加齢とともに徐々に減少していきます。本機では除脂肪量との相関関係をもとに統計的に推測した「推定骨量」を表示しています。

性別	60kg未満	60~75kg未満	75kg以上
男性	推定骨量平均値(kg) 2.5	2.9	3.2
女性	推定骨量平均値(kg) 1.8	2.2	2.5

BMI

「体重(kg)/身長(m)²」で計算されます。疾病率が最も少ないのはBMI値22とされています。

BMI	16.5未満	16.5~25未満	25以上
やせ		正常	肥満

TANITA
DC-320

05/05/10 (火) 10:37
No. 00000001

氏名 _____

入力項目 ID 0000000001
体型モード スタンダード
性別 男性
年齢 31 才
身長 171.0 cm
着衣量 1.1 kg

項目	値	単位
体重	64.9	kg
体脂肪率	20.3	%
脂肪量	13.2	kg
除脂肪量	51.7	kg
筋肉量	49.0	kg
体水分量	34.6	kg
推定骨量	2.7	kg
基礎代謝量	1449	kcal
体内年齢	30	才
内臓脂肪レベル	8	点
脚点	93	点

BMI 22.5
標準体重 63.6 kg
肥満度 2.0 %

水分量(%)
11.0 ~ 21.9 %
6.4 ~ 14.5 kg

判定

◇体脂肪率
やせ | 標準 | 軽肥満 | 肥満

◇BMI
やせ | 普通 | 肥満1 | 肥満2

◇内臓脂肪レベル
標準 | やや過剰 | 過剰

◇筋肉量
少 | 平均 | 多

◇基礎代謝レベル
燃えにくい | 標準 | 燃えやすい

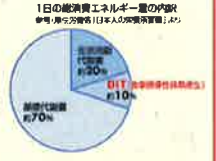
◇脚点
低 | やや低 | 良

◇体脂肪率と筋肉量による体型判定
☆標準

◇その他の情報
45.8 48.4
56.4 49.3

基礎代謝量・基礎代謝レベル

基礎代謝とは生きていくために最低限必要なエネルギーのこと。基礎代謝量が多い人は脂肪が燃えやすく肥満になりにくいといわれています。また基礎代謝量が少ない人は脂肪が燃えにくく、太りやすいといわれています。



*17才以下の設定で測定した場合、この項目は印字・表示されません。

年齢(才)	男性		女性	
	基礎代謝基準値(kcal/kg/日)	基礎代謝量(kcal/日)	基礎代謝基準値(kcal/kg/日)	基礎代謝量(kcal/日)
18~29	24.0	1550	23.6	1210
30~49	22.3	1500	21.7	1170
50~69	21.5	1350	20.7	1110
70以上	21.5	1220	20.7	1010

体内年齢

筋肉量が多く基礎代謝量が高くなるほど体内年齢は若くなります。

内臓脂肪レベル

肥満には腹部内臓脂肪が多い「内臓脂肪型肥満(りんご型肥満)」と皮膚の下に脂肪がつく「皮下脂肪型肥満(洋ナシ型肥満)」の2タイプがあります。中でも内臓脂肪は生活習慣病と深くかかわりあいがあるといわれています。

*17才以下の設定で測定した場合、この項目は印字・表示されません。

脚部筋肉量点数

足の筋肉量の割合が理想的とされる値と測定された値と比較して、その割合を点数で表示したものです。脚部の筋肉量はつまづきや転倒などと関係があるといわれています。

*17才以下の設定で測定した場合、この項目は印字・表示されません。

脚点	低い	やや低い	良い
50~79点	80~89点	90~150点	

判定

測定結果をもとに算出した判定結果をグラフで表示します。

体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率と筋肉量を考慮した体型判定が行えます。体重は軽くても体脂肪率の高い人は「肥満」や「かくれ肥満」と評価されます。

*17才以下の設定で測定した場合、この項目は印字・表示されません。



体脂肪率判定表（全身用）

性別	年齢	10%										20%										30%										40%										
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
男性	18~39才	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	40~59才	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	60才~	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
女性	18~39才	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	40~59才	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	60才~	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

*WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法（二重X線吸収法）によって作成しました。

△ペースメーカー等、医用電気機器装着者は絶対に使用しないでください。