

名前 / ID:

/ Selvas Health.. 測定日時: 2022-05-06 12:44

身長: 174.5 cm 体重: 68.8 kg 性別: 男性 年齢: 42 才

体成分分析 / Body Composition Analysis

単位 [kg]

適正範囲

体重 68.8/標準	標準体重 67.0	美容体重	体重 56.9 ~ 77.0
除脂肪量 (脂肪以外成分) 51.9/標準	体脂肪量	除脂肪量 49.8 ~ 60.8	
筋肉量 48.0/適正	骨格筋量 28.8/適正	ミネラル 16.9/以上	体脂肪量 9.4 ~ 14.0
体水分量 37.4/標準	蛋白質量 10.6/標準	3.9/標準	筋肉量 46.4 ~ 56.7
			骨格筋量 27.8 ~ 34.0
			体水分量 36.3 ~ 44.4
			蛋白質量 10.0 ~ 12.2
			ミネラル 3.4 ~ 4.2

※ミネラルは推定値です。適正範囲は標準体重を基準にした結果です。

身体健康度 / Physical health

	標準以下	標準	標準以上	評価
体重 kg	65 75 85 100 115 125 135 145 155 165 [%]	68.8		☐ 以下 ☒ 適正 ☐ 以上
骨格筋量 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 [%]	28.8		☐ 以下 ☒ 適正 ☐ 発達
体脂肪量 kg	40 60 80 100 120 170 220 270 320 370 [%]	16.9		☐ 低脂肪 ☐ 適正 ☒ 過脂肪

肥満分析 / The obesity analysis

	標準以下	標準	標準以上	評価
B.M.I. kg/m ²	14.50 16.50 18.50 21.70 24.90 27.12 29.35 31.58 33.81 36.04	22.6		☐ 以下 ☒ 適正 ☐ 以上
体脂肪率 %	10.0 12.5 15.0 17.5 20.0 26.4 32.8 39.2 45.7 52.1 [%]	24.6		☐ 低い ☐ 適正 ☒ 多い

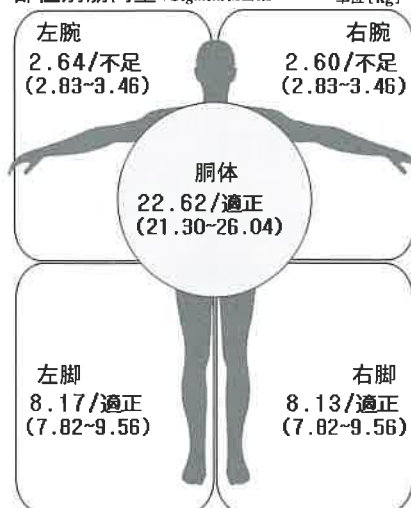
腹部肥満分析 / Analysis of abdominal obesity

	標準以下	標準	標準以上	評価
腹部肥満率	0.75 0.90	0.90		☐ 以下 ☒ 適正 ☐ 以上
内臓脂肪レベル	皮下型 均衡型 境界 内臓肥満 高度内臓肥満	12		☐ 皮下型 ☐ 均衡型 ☒ 内臓型

※腹部肥満分析は推定計算値です。

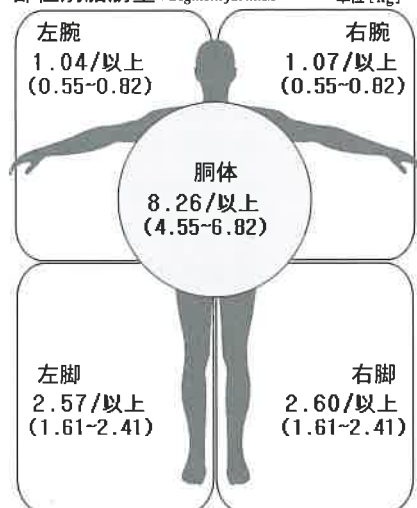
部位別筋肉量 / Segment Muscle

単位 [kg]



部位別脂肪量 / Segment fat mass

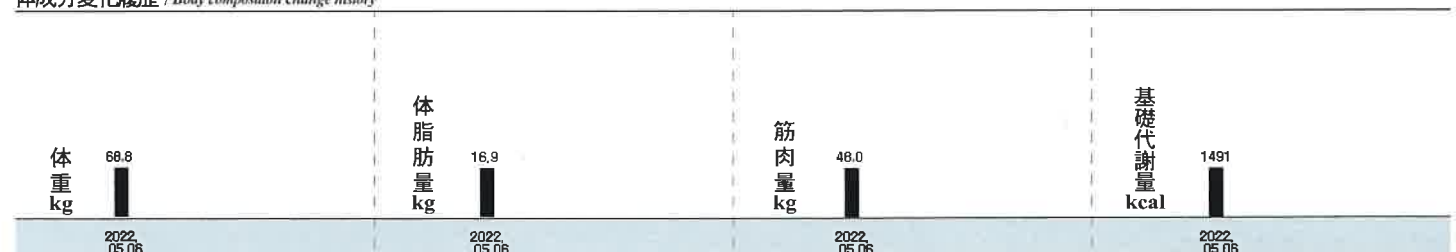
単位 [kg]



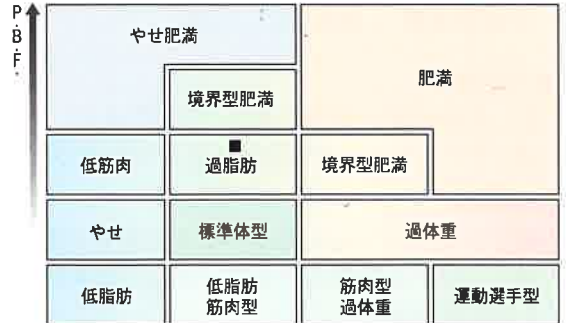
※部位別分析: 筋肉・脂肪量は標準体重基準です。

SMI: 7.07 kg/m² ASMI: 0.31 kg/BW
FFMI: 17.04 kg/m² ※SMI-ASMI-FFMI指数は推定計算値です。

体成分変化履歴 / Body composition change history



体型評価 / Body Type



B.M.I.

身体バランス評価 / Body Balance Assessment

上半身均衡	☒ 均衡	☐ やや不均衡	☐ 不均衡
下半身均衡	☒ 均衡	☐ やや不均衡	☐ 不均衡
上下均衡	☐ 均衡	☒ やや不均衡	☐ 不均衡

調節ガイド / Control guide ※調節ガイド値は参考値です。専門家とご相談ください。

勧奨体重	67.2 kg
体重調節	1.6 kgを 減少 ☒ 増加 ☐ してください。
筋肉調節	3.5 kgを 減少 ☐ 増加 ☒ してください。
脂肪調節	5.1 kgを 減少 ☒ 増加 ☐ してください。

1日必要エネルギー量は 2296 Kcalで1日 550Kcalずつ
10週間の調節が必要です。

食事で	220 kcal 減らす。	食事処方カロリー	2076 kcal
運動で	330 kcal 消費する。	運動処方カロリー	330 kcal

運動別30分基準消費カロリー(体重 68.8 kg) 330 kcal

散歩 (4.3METs)	155 kcal	体操 (4.0METs)	144 kcal	エアロバイク (5.5METs)	198 kcal
縄跳び (7.0METs)	252 kcal	ダンス (7.5METs)	270 kcal	水泳 (8.0METs)	288 kcal

研究項目 / Research Item

基礎代謝量	1491	kcal
一日必要エネルギー量	2296	kcal
腹部周り	88.5	cm (85cm 未満)
二の腕周り	右 27.6 cm 左 27.7 cm	
脚太もも	右 50.3 cm 左 50.3 cm	

※腹部・腕・脚周りは推定計算値です。

インピーダンス / Impedance (540)

Freq	5K	50K	250K	ACCUNIQ点数
RA. Imp.	329	294	223	72 点
LA. Imp.	325	285	217	
Trunk	47	42	32	
RL. Imp.	238	214	161	身体年齢
LL. Imp.	236	205	156	44 歳

血圧分析 / Blood pressure analysis

最高血圧	mmHg / 最低血圧	mmHg
脈拍	bpm	