

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たものが体脂肪率です。体脂肪は大切な役割を担っています。適切な体脂肪率管理を心がけましょう。

体脂肪の役割

・活動エネルギー源になる・体温を保つ・外的衝撃から体を守る・皮膚に潤いを与える・滑らかなボディラインを形作る・正常なホルモンの働きを保つ

体脂肪率判定表（全身用）

		10%	20%	30%	40%
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。□ やせ □ 標準 □ + 標準 □ 軽肥満 □ 肥満

筋肉量・筋肉量評価

筋肉量とは脂肪量と骨塩量を除く組織量（bone-free lean tissue mass: LTM）のことです。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。

筋肉量の評価は全部で9段階あり、同性別、同体格の人と比較した結果を表します。

少なめ	平均的	多め
-4 -3 -2	-1 0 +1	+2 +3 +4

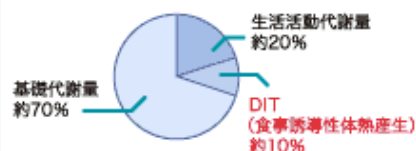
※17才以下の設定で測定した場合、筋肉量評価は、表示、印字されません。

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。

基礎代謝量・基礎代謝判定

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です。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。基礎代謝量の判定は、年代ごとの平均値と統計的分布に基づいて「燃えやすい・標準・燃えにくい」の3段階で表示しています。



	男 性	女 性
年齢 (才)	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)
18~19	240	236
30~49	223	217
50~69	215	207
70以上	215	207

※17才以下の設定で測定した場合、この項目は、表示、印字されません。

BMI

「体重(kg)÷身長(m)²」で計算されます。日本人で疾病が少ないのはBMI値22とされています。

18.5未満	18.5~25未満	25以上
や せ	正 常	肥 満

※アスリートを選択した場合と17才以下の設定で測定した場合、この項目は、表示、印字されません。

インピーダンス

からだが持っている電気抵抗のことです。一般に電気を通しやすい筋肉が増えると、この値は下がっていきます。

部位別測定データ

脂肪と筋肉を右足・左足・右腕・左腕・体幹部の部位別に測定した値です。プロポーションづくりや筋肉トレーニングの結果を数値で確認することができます。左右部位別にチェックし、バランスの良いからだ作りを心がけましょう。



TANITA 体組成計 BC-118 E '05/04/20 14:40	
体型モード	スタンダード
性別	男性
年齢	29才
身長	177.0 cm
体重	69.3 kg
体脂肪率	12.3 %
脂肪量	8.5 kg
除脂肪量	60.8 kg
筋肉量	57.6 kg
筋肉量評価	+1 標準
体水分量	43.1 kg
推定骨量	3.1 kg
基礎代謝量	1713 kcal
判定	燃えやすい
内臓脂肪レベル	5
判定	標準
BMI	22.1
標準体重	68.9 kg
肥満度	0.5 %
体脂肪率標準範囲	11.0 ~ 21.9 % 7.5 ~ 17.0 kg
インピーダンス	
全身	531 Ω
右足	212 Ω
左足	205 Ω
右腕	304 Ω
左腕	304 Ω
部位別測定データ	
右足	
体脂肪率	14.3 %
脂肪量	2.0 kg
除脂肪量	11.7 kg
筋肉量	11.1 kg
筋肉量評価	+1 標準
左足	
体脂肪率	13.7 %
脂肪量	1.9 kg
除脂肪量	11.7 kg
筋肉量	11.1 kg
筋肉量評価	+1 標準
右腕	
体脂肪率	12.9 %

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。

推定骨量

骨全体に含まれるカルシウムなどのミネラル量を「骨量」といいます。本装置では、除脂肪量との相関関係をもとに統計的に推測した値を「推定骨量」としています。

男 性	60kg未満	60~75kg未満	75kg以上
推定骨量平均値(kg)	2.5	2.9	3.2
女 性	45kg未満	45~60kg未満	60kg以上
推定骨量平均値(kg)	1.8	2.2	2.5

内臓脂肪レベル

肥満には腹腔内脂肪が多い「内臓脂肪型肥満（りんご型肥満）」と皮膚のすぐ下に脂肪がつく「皮下脂肪型肥満（洋ナシ型肥満）」の2タイプがあります。内臓脂肪は皮下脂肪よりも生活習慣病の起因となりやすく、病気を予防する上で大切な目安となります。

標 準	やや過剰	過 剰
9以下	10~14	15以上

※17才以下の設定で測定した場合、この項目は、表示、印字されません。

標準体重

「身長(m)²×22」で計算した値を標準体重としています。

※アスリートを選択した場合と17才以下の設定で測定した場合、この項目は、表示、印字されません。

肥満度

（体重-標準体重）÷標準体重 ×100で計算した値を肥満度として表します。

※アスリートを選択した場合と17才以下の設定で測定した場合、この項目は、表示、印字されません。