

トレーニンググループの体組成計で計測すると、下記のような計測結果がプリントされます。

体脂肪率は、その人の性別・年齢・身長・体重・電気抵抗をもとに、その機種が持っている「統計的な数値」を当てはめて推定値を表示しています。
よって、同じ人でも、違う機種で計測すると、違う計測値が表示されます。

いつも同じ機種、同じ条件で計測し、自分自身で計測結果を蓄積することで、健康増進にお役立てください。

TANITA 体組成計 プリント例

【脂肪量】とは？
からだに含まれる脂肪分を重さで表したものです。

【筋肉量／筋肉率】とは？
骨格筋・平滑筋（心筋以外の内臓の筋肉など）と、これらの筋肉に含まれる水分量を含んだ値です。
筋肉率＝筋肉量÷体重
筋肉には姿勢を保ったり、身体を動かすエネルギーを作る役割があります

【体水分量】とは？
からだの中の水分量を表したものです。通常体重の50～70%であると言われています。
女性よりも筋肉量の多い男性が多くなる傾向があります。

【内臓脂肪レベル】とは？
腹腔内の内臓のすき間に付く脂肪で、皮下脂肪よりも生活習慣病の原因になりやすいと言われています。

レベル	判定	判定の捉えかた
9以下	標準	内臓脂肪の蓄積は低いです。
10～14	やや過剰	適度な運動を心がけ、標準レベルを目指しましょう
15以上	過剰	積極的な運動や食事制限による脂肪の減量が必要です。 医学的な診断は医師にご相談を。

体組成計

DC-13C
2023/06/01(木) 09:00

氏名

入力項目

体型モード	アスリート
性別	男性
年齢	48 才
身長	176.0 cm
着衣量(PT)	1.5 kg

測定結果

体重	69.5 kg
体脂肪率	11.0 %
脂肪量	7.6 kg
除脂肪量	61.9 kg
筋肉量	58.7 kg
筋肉率	84.5 %
体水分量	40.9 kg
推定骨量	3.2 kg
基礎代謝量	1701 kcat
内臓脂肪レベル	7
BMI	22.4

判定

◇体脂肪率と筋肉量による体型判定

☆細身筋肉質☆

【脂肪率】とは？
体重に対して脂肪がどれだけであるかを示したもので、%で表示されます。

【除脂肪量】とは？
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】とは？
骨全体に含まれるカルシウムなどの量を「骨量」と言います。
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ます。
除脂肪量との相関関係をもとに統計的に推測した数値を表示しています。

【基礎代謝量】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。

【BMI】とは？
Body Mass Index の略で、「体重/身長(m)²」で計算されます。疾病が少ないのは「22」とされています。

【判定】
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

体脂肪率による判定基準（18才～69才用）

	標準		境界域	軽度の肥満	肥満	極度の肥満
	18才～29才	30才～69才				
男性	14～20%	17～23%		25～29%	30～35%	36%以上
女性	17～24%	20～27%		30～34%	35～40%	41%以上

定期的に計測し、記録しましょう。

自分の「からだ」 知っていますか??

健康管理の基本は、
自分のからだを「知る」ことから。

からだを「はかる」ことは、
からだを「知る」こと。

TANITA HPより



開始時の計測値

< 年 月 日 >

体 重 _____ kg

体脂肪率 _____ %

お腹まわり _____ cm

中間目標値

< 年 月 日 >

体 重 _____ kg

体脂肪率 _____ %

お腹まわり _____ cm

達成目標値

< 年 月 日 >

体 重 _____ kg

体脂肪率 _____ %

お腹まわり _____ cm



DISPORT
MINAMIONUMA
テニスポート南魚沼



南魚スポーツパラダイス

公益財団法人南魚沼市文化スポーツ振興公社