

測定にチャレンジ!

現在のあなたのからだを測定します。測定値は日や時間によって異なりますので、目安として健康管理の一助としてお役立てください。なお、医学的な判断は医師にご相談ください。

内臓脂肪レベル:	【判定基準】			
		標準	やや過剰	過剰
	レベル	9.5以下	10.0~14.5	15.0以上

体重:	kg	【判定基準】				
		やせ	普通	肥満度1	肥満度2	
BMI:		BMI値	18.5未満	18.5以上25未満	25以上30未満	30以上
		※BMI=体重(kg)÷身長(m) ² ※理想体重(kg)=22.0×身長(m) ²				

体脂肪率:	%	【体型脂肪率判定表】					
		(男性)	やせ	-標準	+標準	軽肥満	肥満
		18~39歳	~10	11~16	17~21	22~26	27~
		40~59歳	~11	12~17	18~22	23~27	28~
		60歳~	~13	14~19	20~24	25~29	30~
		(女性)	やせ	-標準	+標準	軽肥満	肥満
		18~39歳	~20	21~27	28~34	35~39	40~
		40~59歳	~21	22~28	29~35	36~40	41~
		60歳~	~22	23~29	30~36	37~41	42~

筋肉量:	kg	【体型判定】				
		体脂肪率判定	筋肉量判定			
			少ない	標準	多い	
			肥満 軽肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
			+標準 -標準	運動不足型	標準	筋肉質
やせ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質			
(少ない ・ 標準 ・ 多い)						

推定骨量:	kg	カルシウム接種目標量 1日	mg (牛乳 杯分)
-------	----	---------------	------------

基礎代謝:	kcal/日	※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。
体内年齢:	才	

体水分率:	%	※体脂肪率が適正範囲にある人の体水分率 男性:約55~65% 女性:約45~60%
-------	---	--