

体組成計

あなたのカラダ で のぞいてみませんか？

体組成計でカラダをチェック！
筋肉量や体脂肪などカラダの部位別に測定できます。
1か月に1回を目安に測ってみましょう！

TANITA Body Composition Analyzer MC-780A

測定日時: 2022/10/11 13:21
ID: 00000000000000000000
年齢: 52才 (スタンダード)
身長: 154.0 cm (女性)
着衣量: 1.0 kg

■全身チェック

項目	結果	標準範囲	目標値	差
体重	48.6 kg	43.9- 59.1 kg	kg	kg
体脂肪率	19.4 %	22.0- 35.9 %	%	%
脂肪量	9.4 kg	11.1- 22.0 kg	kg	kg
除脂肪量	39.2 kg			
筋肉量	36.9 kg	32.8- 37.3 kg		
体水分量	28.6 kg			
推定骨量	2.3 kg	1.8- 2.5 kg		

■体脂肪率と筋肉量による体型判定

■BMI アスリート指数 基礎代謝量 内臓脂肪レベル

BMI: 20.5 (標準)
アスリート指数: 58 (スタンダード)
基礎代謝量 (BMR): 1098 kcal (燃えにくい)
内臓脂肪レベル (VFR): 2 (標準)

■部位の分析 四肢骨格筋量 17.8 kg

■筋肉総合評価

部位	筋肉量 (kg)	評価
体幹部	19.1 kg	0
左腕	1.9 kg	+2
右腕	1.9 kg	+2
左脚	7.0 kg	+2
右脚	7.0 kg	+2

■体脂肪総合評価

部位	体脂肪率 (%)	体脂肪量 (kg)	評価
体幹部	14.3 %	3.4 kg	-2
左腕	15.3 %	0.4 kg	-2
右腕	14.4 %	0.3 kg	-3
左脚	26.3 %	2.6 kg	-2
右脚	26.7 %	2.7 kg	-2

■ボディバランス

MM/H²: 15.56, MM/BW: 0.16, SMI: 7.51, ASM/BW: 0.31

■筋肉左右バランスチェック

■脚部筋肉量点数

■BIA Information

	5kHz	50kHz	250kHz	Phase Angle			
H-L	691.0	-36.4	606.5	-65.3	542.1	-62.6	-6.1
R-L	281.6	-11.2	250.3	-23.0	228.1	-18.1	-5.2
L-L	266.9	-10.9	239.5	-20.6	219.2	-17.1	-4.9
R-H	376.2	-19.0	324.1	-39.4	284.7	-39.9	-6.9
L-H	394.9	-21.8	340.7	-41.9	297.2	-43.7	-7.0
L-L	547.4	-22.1	487.0	-45.1	442.9	-35.2	-5.3
L-L	689.5	-34.9	600.3	-64.8	536.2	-58.6	-6.2

全身をまずは
見てみよう!!

体重だけでは
見分けられない
カラダの中身が
一目瞭然!!

どの部位が
体脂肪率を
上げているの
かなあ?

基礎代謝量とは
生きてゆくために
最低限必要な
エネルギー
のこと

左右の
バランスは
どうかなあ?

足の
筋肉量が
大事★
理想的な
値と
比較!!

体組成計をご利用されたい方は1階受付で
お申込み(50円)をお願いします。