

体組成各種帳票

体組成測定結果

I D : 00001 氏名 : 健康太郎 年齢 : 31 M 身長 : 173.0 cm 今回測定日 : 2008/02/26 15:17:10 前回測定日 : 2007/06/05 14:57:37

CLUB CREATE

体組成分析

項目	前回	今回
体組成		
水分	36.7	37.1
タンパク質	13.2	13.3
骨量	3.0	3.0
体脂肪量	10.1	11.6

体水分 37.1%
タンパク質 13.3%
骨量 3.0%
体脂肪量 11.6%

体形評価

体脂肪 11.6%
体重 65.0kg

かかれ肥満 肥満
低体重 適量
やせすぎ 低脂肪 筋肉質

筋肉/体脂肪バランス

項目	測定値	低	適正	高
体重	65.0	60%	70%	80%
筋肉量	52.4	60%	70%	80%
体脂肪量	11.6	20%	40%	60%
体脂肪率	17.8	5%	10%	15%

部位別体組成及びバランス

部位	今回	前回
頭	0.4kg	0.4kg
肩	2.9kg	2.7kg
腕	2.9kg	2.7kg
体	22.8kg	22.4kg
脚	8.2kg	8.2kg

腹部脂肪分析

項目	前回	今回	増減
腹部脂肪レベル	0.83	0.88	0.05
皮下脂肪レベル	4.6	6.5	1.8
内臓脂肪レベル	5.7	6.7	1.0

総合評価

あなたの適正体重は 64.9kg です。 -0.1kg 体重調節をしましょう。
理想体型になるために、筋肉量は +1.7kg、体脂肪は -1.8kg 調節を目標にしましょう。
まず(100kcal/回)の消費カロリーを目標に運動を実行しましょう。

健康指数: 75

アドバイス: 適度な運動で全身の筋肉を増やしましょう。下半身の脂肪を減らしましょう。正しい食習慣を維持し理想的な体型を維持しましょう。

有限会社クラブクリエイティブ 東京都江東区東陽3-28-9-401 TEL: 03-6905-7877 Page: 1

部位別分析

I D : 00001 氏名 : 健康太郎

筋肉量

左右バランス: 上半身バランス 48:52 下半身バランス 50:50

体脂肪量

左右バランス: 上半身バランス 56:44 下半身バランス 50:50

部位別バランス

部位	左	右
頭	2.8kg	2.8kg
肩	2.7kg	2.9kg
腕	2.7kg	2.7kg
体	22.8kg	22.4kg
脚	8.2kg	8.2kg

トレンド分析

部位	5/7	5/12	5/17	5/25	5/31	6/1	6/3	6/4	6/5	2/26
左頭	2.7	2.7	2.6	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7
右頭	2.9	2.9	2.8	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9
左腕	3.3	3.3	3.2	3.3	3.3	3.1	3.1	3.1	3.2	3.3
右腕	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.1	3.1	3.1	3.2	3.2
左体	22.4	22.5	22.3	22.5	22.4	22.4	22.3	22.3	22.4	22.8
右体	22.4	22.5	22.3	22.5	22.4	22.4	22.3	22.3	22.4	22.4
左脚	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8
右脚	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2

有限会社クラブクリエイティブ 東京都江東区東陽3-28-9-401 TEL: 03-6905-7877 Page: 2

トレンド分析

I D : 00001 氏名 : 健康太郎

体重(kg)

日	5/7	5/12	5/17	5/25	5/31	6/1	6/3	6/4	6/5	2/26
体重	65	67	65	64	65	64	64	64	63	65

筋肉量(kg)

日	5/7	5/12	5/17	5/25	5/31	6/1	6/3	6/4	6/5	2/26
筋肉量	50	50	49	50	51	50	49	50	50	52

体脂肪率(%)

日	5/7	5/12	5/17	5/25	5/31	6/1	6/3	6/4	6/5	2/26
体脂肪率	18.3	20.7	18.9	19.2	16.6	17.5	17.5	15.8	16	17.8

腹部脂肪レベル

日	5/7	5/12	5/17	5/25	5/31	6/1	6/3	6/4	6/5	2/26
腹部脂肪レベル	0.85	0.85	0.85	0.85	0.84	0.84	0.84	0.83	0.83	0.88

皮下脂肪レベル

日	5/7	5/12	5/17	5/25	5/31	6/1	6/3	6/4	6/5	2/26
皮下脂肪レベル	4.5	6.4	6.8	7.2	5.3	5.8	5.8	4.7	4.6	6.5

内臓脂肪レベル

日	5/7	5/12	5/17	5/25	5/31	6/1	6/3	6/4	6/5	2/26
内臓脂肪レベル	6.4	7.3	6.7	6.7	5.7	6.2	6.2	5.4	5.7	6.7

腹囲(cm)

日	5/7	5/12	5/17	5/25	5/31	6/1	6/3	6/4	6/5	2/26
腹囲	84	87	85	84	84	84	84	84	84	86

VSR

日	5/7	5/12	5/17	5/25	5/31	6/1	6/3	6/4	6/5	2/26
VSR	1.0	0.9	0.9	0.9	1.1	1.1	1.1	1.2	1.2	1.1

有限会社クラブクリエイティブ 東京都江東区東陽3-28-9-401 TEL: 03-6905-7877 Page: 3

運動計画

I D : 00001 氏名 : 健康太郎

運動目標

1回あたりの消費カロリー	運動回数	1週間消費カロリー	1週間燃焼脂肪量
100kcal	3回/週	300kcal	41g
		4週間消費カロリー	4週間燃焼脂肪量
		1200kcal	163g

適正運動時間: 1日に100kcalを消費するための時間(分)

活動	消費率	時間(分)
歩く(買物、散歩)	34	普通歩行(運動、買物) 28
ジョギング(9.0km/時)	9	ジョギング(12.0km/時) 7
エアロビクス	17	ダンス(軽い) 22
水泳(平泳ぎ)	8	水泳(クロール) 4
野球	23	テニス 13
		サッカー 11
		ジョギング(7.2km/時) 13
		サイクリング(時速10km) 20
		水泳(遠泳) 10
		ゴルフ(平地) 22
		ハイキング(平地) 22

脂肪燃焼シミュレーション

歩行速度	1週	2週	3週	4週	5週	10週	15週	20週	25週	30週	40週	50週	60週	70週	80週
歩行速度	65	64.9													

体重調節

分類	体重	体脂肪量	体脂肪率	目標体脂肪調節量
今回測定	65.0kg	11.6kg	17.8%	-1.8kg
目標	64.9kg	9.8kg	15.1%	

一日必要カロリー	摂取カロリー	一日消費カロリー	目標体重達成時期
2425 Kcal	2423 Kcal	100Kcal	約2週

毎日ジョギングを30分した場合、約58日程度の運動量です。無理のないように計画を立てましょう。
筋肉と脂肪のバランスがわかるように適度な運動と栄養摂取に心がけましょう。

有限会社クラブクリエイティブ 東京都江東区東陽3-28-9-401 TEL: 03-6905-7877 Page: 5