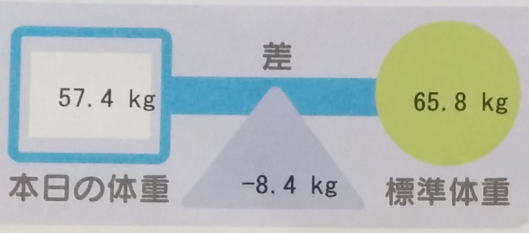
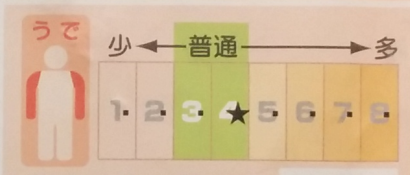
測定項目	2016/ 9/ 4 着衣 0.5 kg	前回との比較	2016/ 8/ 2 着衣 0.5 kg	2016/ 7/10 着衣 0.5 kg	レベル判定 少←普通→多 1 2 3 4 5 6 7 8
身長	173.0 cm	0.0 cm	173.0 cm	173.0 cm	
体重	57.4 kg	-2.9 kg	60.3 kg	59.9 kg	
ウエスト へそ周囲径	73 cm	-2 cm	75 cm	71 cm	
BMI	19.2	-0.9	20.1	20.0	★4
基礎代謝量	1367 kcal	-45 kcal	1412 kcal	1410 kcal	7★
体脂肪率	15.3 %	-0.8 %	16.1 %	15.0 %	★4
うでの脂肪率	17.8 %	-0.5 %	18.3 %	17.5 %	3★
あしの脂肪率	16.1 %	-0.6 %	16.7 %	16.0 %	3★
内臓脂肪指数	50	0	50	45	★4
筋肉量	20.2 kg	-0.9 kg	21.1 kg	21.1 kg	★4
うでの筋肉量	2.61 kg	-0.02 kg	2.63 kg	2.62 kg	3★
あしの筋肉量	9.26 kg	-0.42 kg	9.68 kg	9.70 kg	★3
水分率	62.0 %	+0.6 %	61.4 %	62.2 %	
骨量	2.3 kg	-0.1 kg	2.4 kg	2.4 kg	

体重比較



筋肉バランス表



うでの推定筋肉量 2.61 kg

あしの推定筋肉量 9.26 kg

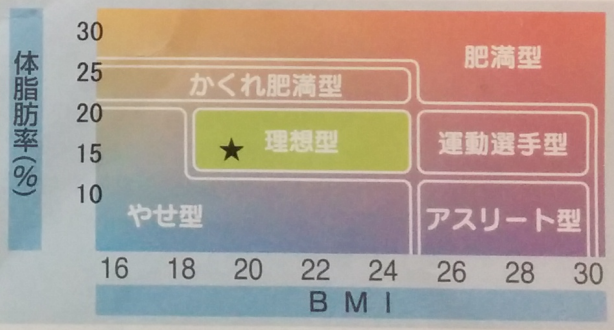
内臓脂肪（断面積）判定

内臓脂肪（断面積）指数 50

多い	150以上	
やや多い	80～149	
正常	19～79	★
少ない	0～18	

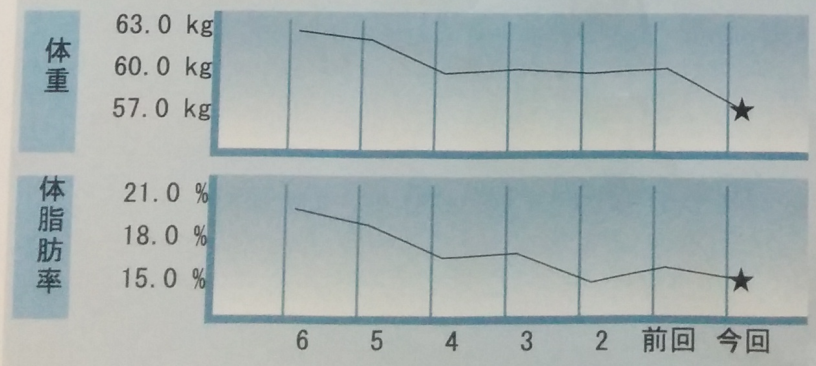
今のところ心配ありません

身体バランスグラフ



経過グラフ

☻＝目標値 ▼＝目標値のある方向



	測定日	体重	体脂肪率
今回	2016/ 9/ 4	57.4 kg	15.3 %
前回	2016/ 8/ 2	60.3 kg	16.1 %
2	2016/ 7/10	59.9 kg	15.0 %
3	2016/ 6/ 6	60.2 kg	17.0 %
4	2016/ 5/ 7	59.8 kg	16.7 %
5	2016/ 4/ 6	62.2 kg	19.0 %
6	2016/ 3/ 2	62.8 kg	20.1 %

※裏面をご参照ください