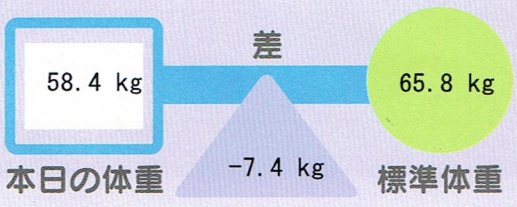
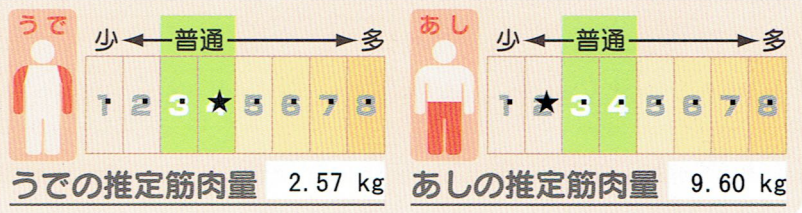
測定項目	2016/12/19 着衣 0.5 kg	前回との比較	2016/10/24 着衣 0.5 kg	2016/ 9/ 4 着衣 0.5 kg	レベル判定 少←普通→多 1 2 3 4 5 6 7 8
身長	173.0 cm	0.0 cm	173.0 cm	173.0 cm	
体重	58.4 kg	-0.4 kg	58.8 kg	57.4 kg	
ウエスト へそ周囲径	73 cm	0 cm	73 cm	73 cm	
BMI	19.5	-0.1	19.6	19.2	3
基礎代謝量	1385 kcal	-5 kcal	1390 kcal	1367 kcal	6
体脂肪率	14.9 %	-0.4 %	15.3 %	15.3 %	2
うでの脂肪率	17.7 %	-0.4 %	18.1 %	17.8 %	3
あしの脂肪率	15.7 %	-0.3 %	16.0 %	16.1 %	3
内臓脂肪指数	45	-5	50	50	3
筋肉量	20.8 kg	0.0 kg	20.8 kg	20.2 kg	3
うでの筋肉量	2.57 kg	-0.01 kg	2.58 kg	2.61 kg	3
あしの筋肉量	9.60 kg	-0.02 kg	9.62 kg	9.26 kg	2
水分率	62.3 %	+0.3 %	62.0 %	62.0 %	
骨量	2.4 kg	0.0 kg	2.4 kg	2.3 kg	

体重比較



筋肉バランス表



内臓脂肪（断面積）判定

内臓脂肪（断面積）指数 45

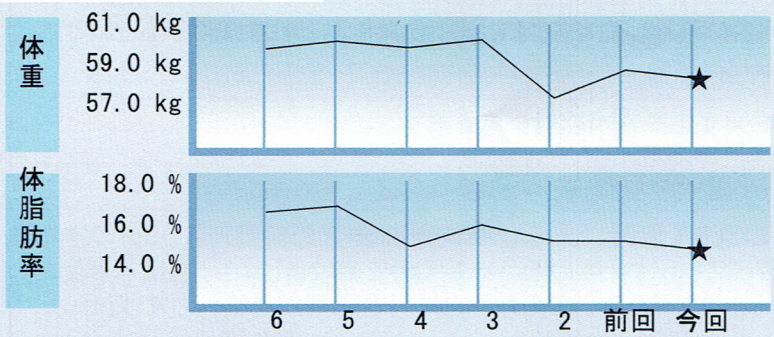
多い	150以上	
やや多い	80～149	
正常	19～79	★
少ない	0～18	

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	2016/12/19	58.4 kg	14.9 %
前回	2016/10/24	58.8 kg	15.3 %
2	2016/ 9/ 4	57.4 kg	15.3 %
3	2016/ 8/ 2	60.3 kg	16.1 %
4	2016/ 7/10	59.9 kg	15.0 %
5	2016/ 6/ 6	60.2 kg	17.0 %
6	2016/ 5/ 7	59.8 kg	16.7 %

※裏面をご参照ください