

B 体水分総合評価

体水分量

体水分は、細胞外液と細胞内液に大別することができますが、これらの割合は個人によって異なります。細胞内液と細胞外液は、細胞膜や血管壁を通じて細胞内外で水分の交換を行い、電解質バランスを平衡に保とうとしています。

細胞外液量*

細胞の外側にある間質液や循環液(血漿、リンパ液)を含む水分量です。浮腫とは細胞外液のうち間質液が病的に増加した状態と定義されます。

細胞内液量*

細胞内にある水分量で、主体成分はカリウムです。筋肉量が減少すると細胞内液量が減少しますので、高齢者では低くなる傾向があります。

細胞外液率*

体水分に占める細胞外液量の割合を表します。細胞外液率は、一般的には体組成比率に依存することが知られており、肥満者ほど細胞外液の比率が高く、筋肉量の少ない小児や高齢者も細胞外液率は高くなる傾向にあります。

C 筋肉総合評価

筋肉量判定*

身長に対して筋肉量が多いか少ないかを判定します。筋肉量を身長²で割ることで、身長による差を標準化し9段階で判定します。

部位筋肉量*

部位ごとにどれだけ筋肉量があるかがわかりますので、トレーニングの結果や左右バランスを確認できます。身長に対して部位の筋肉量が多いか少ないかを9段階で判定します。

| | 少ない | 標準 | 多い |
|--|------------|-----------|------------|
| | -4, -3, -2 | -1, 0, +1 | +2, +3, +4 |

全身筋肉量、部位筋肉量

筋肉量評価指数

栄養評価などに用いることができます。

| | |
|-------------------|---------------------------------|
| 四肢骨格筋量(ASM) | 右腕、左腕、右脚、左脚筋肉量の合計値 |
| SMI | 四肢骨格筋量(kg) / 身長(m) ² |
| ASM/BW | 四肢骨格筋量(kg) / 体重(kg) |
| MM/H ² | 全身筋肉量(kg) / 身長(m) ² |
| MM/BW | 全身筋肉量(kg) / 体重(kg) |

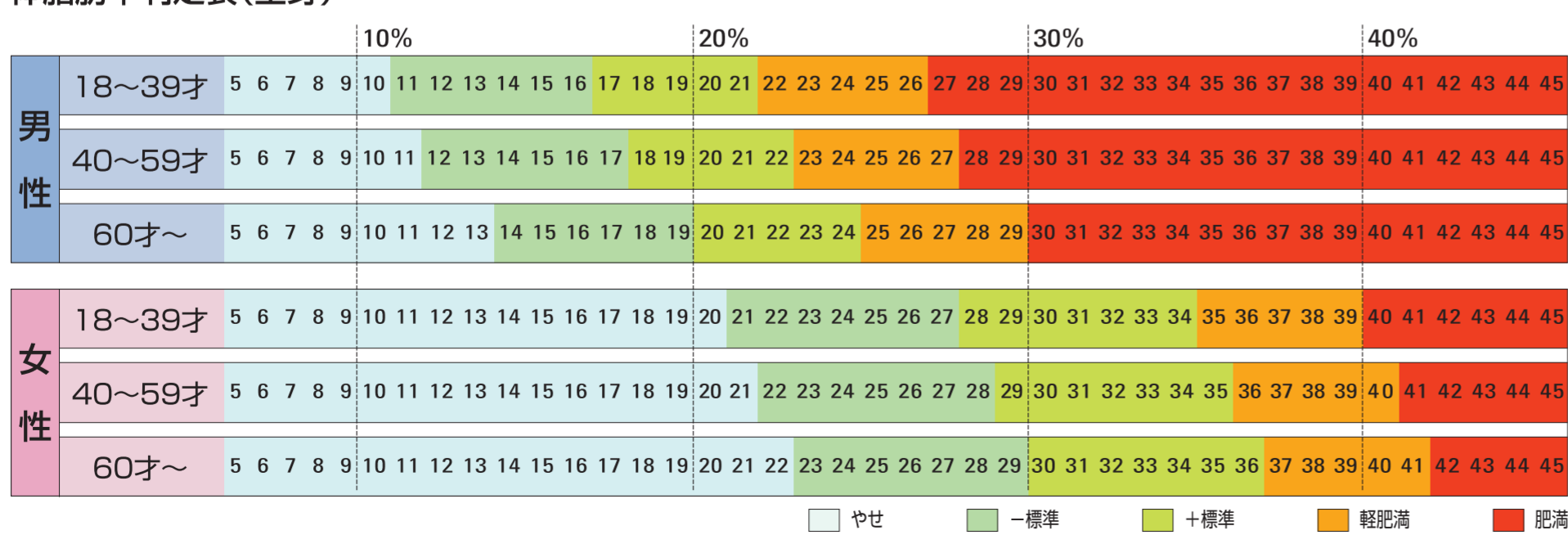
ASM: Appendicular Skeletal Muscle Mass SMI: Skeletal Muscle Mass Index MM: Muscle Mass

筋肉量左右バランスチェック*

腕と脚の左右筋肉量を比較して、その差が大きいとバーが傾きます(5段階)。からだの変調原因を予測したり、四肢のリハビリテーションなどの効果を評価する際も有効です。

D 体脂肪総合評価

体脂肪率判定表(全身)



A 全身チェック

脂肪量

からだに含まれる脂肪分を重さで表しています。

除脂肪量

体重から脂肪の重さを除いた、脂肪以外の成分(筋肉、水分、骨など)の重さです。

筋肉量

筋肉量は、骨格筋・平滑筋(心筋や内臓筋)とこれらの筋肉に含まれる水分量を含んだ値です。筋肉には姿勢を保ったり、からだを動かすためのエネルギーを作る役割があります。

タンパク質量

筋肉量から水分量を引いた質量で、タンパク質が主になります。

推定骨量

骨全体に含まれるカルシウムなどの量を「骨量」といいます。骨量は20才の頃に最大となり、その後、加齢とともに徐々に減少していきます。本機では除脂肪量との相関関係をもとに統計的に推測した「推定骨量」を表示しています。

| 性別 | 60kg未満 | 60~75kg未満 | 75kg以上 |
|----|--------|-----------|--------|
| 男性 | 2.5 | 2.9 | 3.2 |
| 女性 | 1.8 | 2.2 | 2.5 |

BMI*

「体重(kg)/身長(m)²」で計算されます。疾病リスクが低いのはBMI値22とされています。

| | 18.5未満 | 18.5~25未満 | 25~30未満 | 30~35未満 | 35~40未満 | 40以上 |
|-----|--------|-----------|---------|---------|---------|--------|
| 低体重 | | 普通体重 | 肥満(1度) | 肥満(2度) | 肥満(3度) | 肥満(4度) |

基礎代謝量*

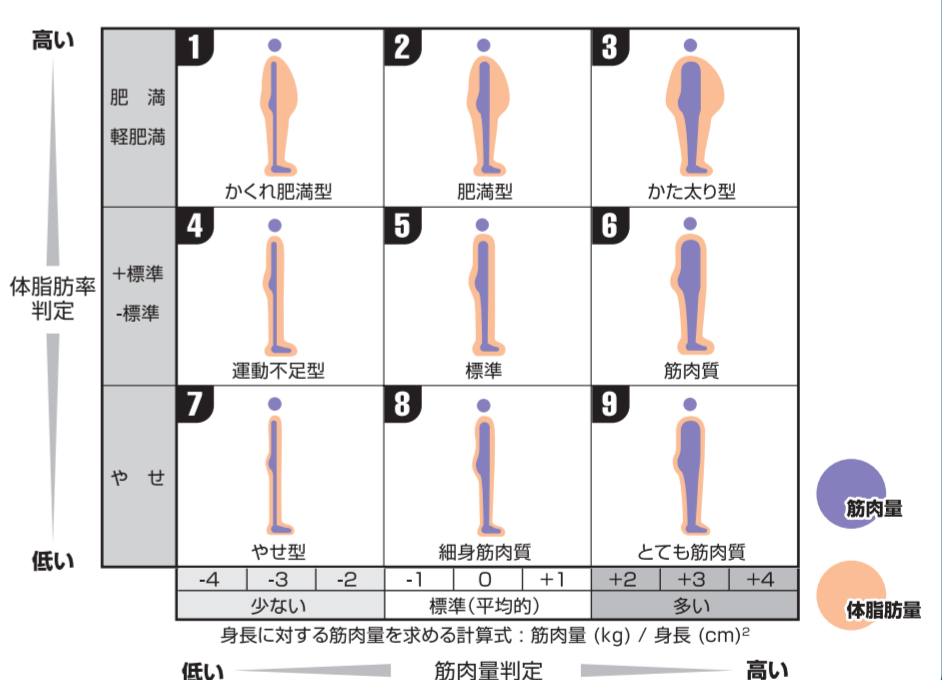
基礎代謝とは生きていくために最低限必要なエネルギーのこと。基礎代謝量が多い人は脂肪が燃えやすく肥満になりやすいといわれています。また基礎代謝量が少ない人は脂肪が燃えにくく、太りやすいといわれています。

| 年齢(才) | 男性 | | 女性 | |
|-------|--------------------|---------------|--------------------|---------------|
| | 基礎代謝基準値(kcal/kg/日) | 基礎代謝量(kcal/日) | 基礎代謝基準値(kcal/kg/日) | 基礎代謝量(kcal/日) |
| 18~29 | 24.0 | 1520 | 22.1 | 1110 |
| 30~49 | 22.3 | 1530 | 21.7 | 1150 |
| 50~69 | 21.5 | 1400 | 20.7 | 1100 |
| 70以上 | 21.5 | 1290 | 20.7 | 1020 |

参考/厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

体脂肪率と筋肉量による体型判定*

体脂肪率と筋肉量によって体型を判定します。体重だけでは見分けられない体組成が一目瞭然です。現状の体型を認識いただき、よりバランスのとれた体型を目指すための指標となります。



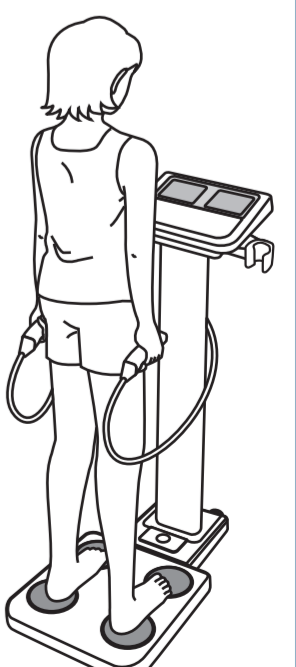
体脂肪

体脂肪は活動のエネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃からからだを守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。*判定は体脂肪率判定表参照

部位体脂肪*

各部位に含まれる脂肪量とその割合です。どの部位が全身の体脂肪率を押し上げているかを確認できます。部位ごとの体脂肪率は、性別ごとの平均値と比較して9段階で評価します。

| | 少ない | 標準 | 多い |
|--|------------|-----------|------------|
| | -4, -3, -2 | -1, 0, +1 | +2, +3, +4 |



*17才以下は表示されません(部位筋肉量、部位体脂肪は測定値のみ表示)

⚠ ペースメーカーなど、医用電気機器装着者は絶対に使用しないでください。