

※印刷サンプルはイメージです。実際の印刷物と異なることがあります。

### TANITA Body Composition Analyzer MC-780A

測定日時: 2018/11/01 17:22  
ID: 0000000000000000

年齢: 28才  
身長: 177.0cm  
着衣量: 1.0kg

#### 全身チェック

項目	結果	標準範囲	目標値	差
体重	66.2 kg	58.0-78.0 kg	65.0 kg	+1.2 kg
体脂肪率	11.7 %	11.0-21.9 %	10.0 %	+1.7 %
脂肪量	7.7 kg	7.2-16.4 kg	6.5 kg	+1.2 kg
除脂肪量	58.5 kg			
筋肉量	55.5 kg	50.9-59.7 kg		
体水分量	39.9 kg			
推定骨量	3.0 kg	2.5-3.2 kg		

#### BMI アスリート指数 基礎代謝量 内臓脂肪レベル

BMI: 21.1  
アスリート指数: 66  
基礎代謝量 (BMR): 1644 kcal  
内臓脂肪レベル (VFR): 4

#### 部位の分析

四肢骨格筋量: 27.5 kg

#### 筋肉総合評価

体幹部: 28.0 kg  
左腕: 2.7 kg, 右腕: 2.9 kg  
左脚: 10.9 kg, 右脚: 11.0 kg

#### 体脂肪総合評価

体幹部: 11.7% (3.9kg)  
左腕: 9.5% (0.3kg), 右腕: 8.7% (0.3kg)  
左脚: 12.0% (1.6kg), 右脚: 12.1% (1.6kg)

#### ボディバランス

筋肉量左右バランスチェック  
脚部筋力点数: 110  
BIA Information

### TANITA MC-780A-N

2018/11/01 (木) 17:22

体組成計 MC-780A-N  
ID: 0000000000000000  
性別: スタンダード 男性  
年齢: 28才  
身長: 177.0 cm  
着衣量 (PT): 1.0 kg

体組成計 MC-780A-N  
標準範囲  
体重: 58.0 ~ 78.0 kg  
体脂肪率: 11.0 ~ 21.9 %  
脂肪量: 7.2 ~ 16.4 kg  
除脂肪量: 58.5 kg  
筋肉量: 50.9 ~ 59.7 kg  
体水分量: 39.9 kg  
推定骨量: 2.5 ~ 3.2 kg

基礎代謝量 (BMR): 1644 kcal  
内臓脂肪レベル (VFR): 4

アスリート指数: 66

部位の分析  
四肢骨格筋量: 27.5 kg

筋肉総合評価  
体幹部: 28.0 kg  
左腕: 2.7 kg, 右腕: 2.9 kg  
左脚: 10.9 kg, 右脚: 11.0 kg

体脂肪総合評価  
体幹部: 11.7% (3.9kg)  
左腕: 9.5% (0.3kg), 右腕: 8.7% (0.3kg)  
左脚: 12.0% (1.6kg), 右脚: 12.1% (1.6kg)

ボディバランス  
筋肉量左右バランスチェック  
脚部筋力点数: 110  
BIA Information

## 体脂肪率と筋肉量による体型判定

※17才以下は表示されません。

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。

## BMI アスリート指数 基礎代謝量 内臓脂肪レベル

※17才以下は表示されません。



### BMI

「体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>」で計算されます。疾病が少ないのは、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)

### アスリート指数

体組成が、どれくらいプロスポーツ選手などのアスリートに近いのかを数値化しています。

カテゴリ	スタンダード	アスリート1	アスリート2
アスリート指数	20~69	70~79	80~120



### 基礎代謝量

基礎代謝量は、安静時に、呼吸器・循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器が機能するために必要な最小限のエネルギーのことです。基礎代謝量は「燃えにくい-標準-燃えやすい」で判定しています。



### 内臓脂肪レベル

内臓脂肪は腹筋の内側についた脂肪のことです。見た目ではわかりにくいものです。内臓脂肪レベルの推移を長期的にとらえ、健康管理にお役立てください。9以下:標準 10~14:やや過剰 15以上:過剰

●接触状態検知マーク:測定姿勢が正しくない場合は異常検知部位に印字されます。結果は参考値としてご使用ください。

## 全身チェック

### 体脂肪率

からだに含まれるすべての脂肪を体重に対する割合で表しています。体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、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。

### 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、体を動かすためのエネルギーを作る役割があります。

### 体水分量

血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液など、体内に含まれる水分量を表しています。体水分には栄養分を運搬したり、老廃物を回収したり、体温を一定に保つなどの働きがあります。からだの大きな人や筋肉量の多い人ほど、体水分量は多くなります。

### 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

### 体脂肪率判定表(全身用)

性別	年齢	10%										20%										30%										40%												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
男性	18~39才	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		
	40~59才	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		
	60才~	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		
女性	18~39才	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		
	40~59才	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		
	60才~	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		

※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法(二重X線吸収法)によって作成しました。

□ やせ □ 標準 □ 軽肥満 □ 肥満

©TANITA Corporation

## 部位の分析

※17才以下は平均との比較グラフは表示されません。

脂肪と筋肉を部位別に分析した値です。プロポーシオンづくりや筋カトレーニングの結果を、数値で確認することができます。また、特に生活習慣病との関連が強いといわれている体幹部の脂肪などもわかります。

部位別の脂肪量と筋肉量を、-4から+4の9段階で評価します。



### 筋肉総合評価

トレーニングの結果や左右バランスを確認できます。

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

17才以下の方は、測定値のみ印字されます。



### 体脂肪総合評価

どの部位が全身の体脂肪率を押し上げているかなどを確認できます。

### 四肢骨格筋量

左腕、右腕、左脚、右脚の筋肉量の合計値です。

### 全身および四肢の筋肉量評価指数

MM/H<sup>2</sup>: 全身筋肉量(kg)/身長(m)<sup>2</sup>  
MM/BW: 全身筋肉量(kg)/体重(kg)  
SMI※1: 左腕、右腕、左脚、右脚筋肉量合計値/身長(m)<sup>2</sup>  
ASM※2/BW: 左腕、右腕、左脚、右脚筋肉量合計値/体重(kg)

※1 左腕、右腕、左脚、右脚の筋肉量の合計を、身長(m)の2乗で割って補正した指数です。  
※2 左腕、右腕、左脚、右脚の筋肉量の合計です。



## ボディバランス

※17才以下は表示されません。

### 筋肉量左右バランスチェック

左右の腕と足の筋肉量を比較しています。左右の筋肉バランスが崩れることにより、からだの変調を引き起こすことがあります。

### 脚点(脚部筋肉量点数)

体重に占める足の筋肉量の割合が理想的とされる値と測定された値と比較して、その割合を点数で表示したものです。脚部の筋肉量はつまづきや転倒などと関係があるといわれています。

脚点	低い	やや低い	良い
脚点	50~79点	80~89点	90~150点

⚠️ 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。