

# 生活習慣病の予防に!!

## 体脂肪を減らして筋肉を増やそう!

内臓脂肪型肥満が生活習慣病の元凶!



内臓脂肪



あなたの骨量  
(カルシウム量)  
はどれくらい?!

ダイエットの指標に!

### 測定内容の判定表

あなたの筋肉番付は?

#### ① 体脂肪率の判定表 (肥満度)

女性	15才以上	30%以下	30~35%	35~40%	40%~
	10~14才	25%以下	25~30%	30~35%	35%~
男性	全年齢	20%以下	20~25%	25~30%	30%~
判定レベル		1~4	5~6	7	8
肥満区分		非肥満	軽度肥満	中等度肥満	重度肥満

#### ② BMIの判定表 (肥満度) 体重÷身長(m)<sup>2</sup>

【男女】BMI値	18.5以下		18.5~25		25~30	30~35	35~40	40以上
	1	2	3	4	5	6	7	8
判定レベル	低体重		普通体重		肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度
肥満区分	非肥満		肥満					

#### ③ 内臓脂肪の判定表 (肥満度) (内臓脂肪断面積指数)=VFA

【男女】VFA値	80以下				80~			150以上
	20未満	20~39	40~59	60~79	80~99	100~129	130~149	150以上
判定レベル	1	2	3	4	5	6	7	8
肥満区分	非肥満				注意 → 要注意			

#### ④ 基礎代謝量 (kcal/日) の性別・年代別基準値

年齢(歳)	男性	女性
10~11	1290	1180
12~14	1480	1340
15~17	1610	1300
18~29	1550	1210
30~49	1500	1170
50~69	1350	1110
70以上	1220	1010

※基礎代謝量が基準値と比べて多い人=脂肪が燃えやすく肥満になりにくい。

※基礎代謝量が基準値と比べて少ない人=脂肪が燃えにくく太りやすい。

#### ⑤ 筋肉率 (%) の判定表

	低い	標準	やや高い	高い
女性	25.8%以下	25.9 ~ 27.9%	28.0 ~ 29.0%	29.1%以上
男性	32.8%以下	32.9 ~ 35.7%	35.8 ~ 37.3%	37.4%以上

#### ⑥ 筋肉レベルの判定表=全身・腕・脚

【男女】筋肉レベル値	1	2	3	4	5	6	7	8
判定レベル	少ない	やや少ない	標準		やや多い		多い	

#### ⑦ 成人の骨量の平均値 (性別/体重別 めやす)

女性 (体重)	50kg未満	50~60kg 未満	60kg以上	-
骨量平均値	1.78kg	2.04kg	2.29kg	-

男性 (体重)	60kg未満	60~70kg 未満	70~80kg 未満	80kg以上
骨量平均値	2.19kg	2.42kg	2.82kg	2.84kg

#### 〈プリント記録例〉

② BMI  
肥満度をみるBMI (体格指数)

③ 内臓脂肪  
断面積指数

④ 基礎代謝量

⑤ 筋肉率

⑥ 筋肉レベル  
全身・両腕・両脚

⑦ 推定骨量

Yamato2005/04/12 11:56  
体組成計 ポディプランナー

BMI 22.7 ( )

↓  
体重 64.7kg ( )

↓  
体脂肪量 10.3kg ( )

↓  
内臓脂肪指数 65 ( )

↓  
筋肉量 22.7kg ( )

腕の筋肉量 2.8kg  
脚の筋肉量 10.4kg

体脂肪率 15.9%

筋肉率 35.0%

基礎代謝量 1443kcal

骨量 2.5kg

水分量 39.8kg

-----【判定】-----

標準体重 62.8kg  
標準との差 +1.9kg  
BMI 普通体重  
体脂肪率 非肥満  
内臓脂肪指数 非肥満

筋肉レベル (1~8)

全身 5 やや多い  
腕 7 多い  
脚 4 標準

\*\*\*\*\* 個人情報 \*\*\*\*\*

No. 1

身長 169cm  
へそ高さウエスト 78cm  
年齢 40才  
性別 男性

\*\*\*\*\*

① 体脂肪率

⑤ 筋肉率

⑥ 筋肉レベル  
全身・両腕・両脚

⑦ 推定骨量

**判定**

体重・脂肪・筋肉の判定を確認できます。  
現在の自分の状態を知ること、生活習慣の改善や運動・ダイエットの意欲向上にお役立てください。