

体組成計 (MC980) 使用方法と測定結果の見方



■ 体組成計 (MC980) の使用方法と測定結果の見方

【1】全身チェック

体重、体脂肪率、脂肪量、筋肉量、体水分量、推定骨量の数値が記載されます。
(17才以下の方はBMIは印字されません。また、体脂肪率・脂肪量以外の標準範囲は表示されません。)

- **体重**
測定した体重です。BMIが18.5~24.9になる値を標準体重範囲としています。
- **体脂肪率**
体重に対して脂肪がどれだけあるか、割合で示したものです。
- **脂肪量**
体内に占める脂肪組織を重量で示したものです。
- **除脂肪量**
体重から脂肪を除いた重量です。
- **推定骨量**
骨に含まれるカルシウムなどのミネラル量を推定したものです。
- **筋肉量**
脂肪量と推定骨量を除く組織量で、姿勢を保ったり、心臓を動かしたりする筋肉組織(骨格筋、平滑筋、水分量)の重量です。
- **水分量**
からだの水分量のこと、血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液などからなります。
- **たんぱく質など**
筋肉量から水分量を引いた質量です。
- **BMI**
「体重/身長(m)」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。

8

■ 体組成計 (MC980) の使用方法と測定結果の見方

測定結果の見方

【1】全身チェック

体重、体脂肪率、脂肪量、除脂肪量、推定骨量、筋肉量、水分量、たんぱく質など、BMI

【2】部位の分析

脂肪と筋肉を部位別に分析した値です。
部位ごとの数値判定など、プロポーション作りや筋力トレーニングに必要な情報を提供します。

【3】ボディバランス

筋肉量の左右バランスチェック、脚部筋肉量点数

【4】測定結果の履歴

体組成の変化をわかりやすく表示します。

【5】体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率と筋肉量を考慮した体型判定を行います。

【6】BMR、VFR、アスリート指数

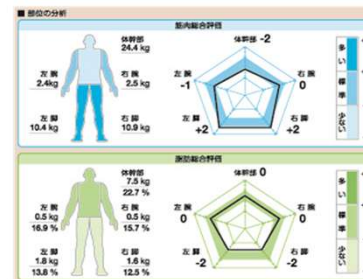
測定結果をわかりやすくバーで判定します。



■ 体組成計 (MC980) の使用方法と測定結果の見方

【2】部位の分析

各部位の筋肉量、脂肪量、体脂肪量が表示されます。
各部位のバランスはチャートに表示されておりそれぞれ平均からの垂離3段階で表示します。
(17才以下の方はチャート表示はありません。)



各部位の色は、筋肉を青色、体脂肪を緑色で示しており、平均より少ない(薄い)から多い(濃い)まで9段階、3レベルに分けて表示しています。
かくれ肥満型や運動不足型など、体重だけでは見分けられない体型を判定します。

9

※会員カードをかざしてから体組成計に素足で乗ってください

【3】ボディバランス

脚点 (脚部筋肉量点数) の測定結果・判定結果及びグラフが表示されます。(17歳以下の方は表示されません。)

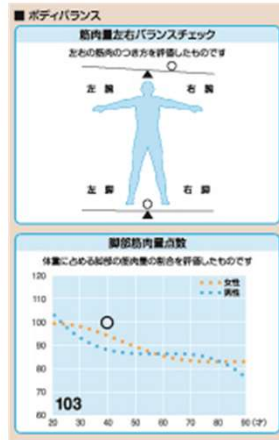
● **筋肉量左右バランスチェック**

左右の腕と脚の筋肉量を比較し、バランスをチェックします。

● **脚部筋肉量点数 (脚点)**

体重に占める脚の筋肉量の割合を指標化し、理想的とされる値と比較してスコア化しています。

	低い	やや低い	良い
脚点	50~79点	80~89点	90~150点



【4】測定結果の履歴

利用者登録した場合のみ過去履歴の表示が可能です。(17歳以下の方は体重・体脂肪率・筋肉量のみ表示されます。)

測定結果のグラフでは、体重、体脂肪量、筋肉量、アスリート指数の履歴 (初回値と過去12回分まで) を表示します。目標値の設定がされていると、設定値がグラフ上に表記されるので、測定者のモチベーションの向上にも役立ちます。

【5】体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率と筋肉量を合わせて総合的に体型を評価しています。体重だけでは見分けられない体組成が一目瞭然です。(17歳以下の方は体脂肪率判定のみ表示されます。)

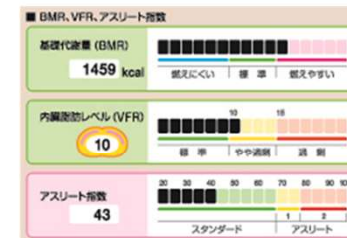


目指したいのは、「標準」「筋肉質」「細身筋肉質」ゾーン

現状の体型を認識し、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。

【6】BMR、VFR、アスリート指数

BMI、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、アスリート指数 (17歳以下の方は表示されません。)



● **基礎代謝量 (BMR)**

測定者の体組成に基づいた基礎代謝を表示・判定します。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です。

● **内臓脂肪レベル (VFR)**

腹腔内 (内臓のまわり) についての脂肪をレベル表示します。

● **アスリート指数**

測定者の体組成がどのぐ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。