

判定のみかた

BMI	BMI値(男女)	18.4以下	18.5~24.9	25.0~29.9	30.0~34.9	35.0~39.9	40.0以上
	判定	低体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)

(日本肥満学会「肥満・肥満症の指導マニュアル第2版」参考)

体脂肪率	体脂肪率(男性/全年齢)	19.9%以下	20.0~24.9%	25.0~29.9%	30%以上
	体脂肪率(女性) 10~14才	24.9%以下	25.0~29.9%	30.0~34.9%	35%以上
	15才以上	29.9%以下	30.0~34.9%	35.0~39.9%	40%以上
	判定	非肥満	軽度肥満	中等度肥満	重度肥満

(日本肥満学会「肥満・肥満症の指導マニュアル第2版」参考、一部加筆)

腕・脚脂肪率	腕脂肪率	男性	14.9%以下	15.0~19.9%	20.0~24.9%	25.0%以上
		女性	31.9%以下	32.0~38.9%	39.0~45.9%	46.0%以上
	脚脂肪率	男性	14.9%以下	15.0~18.9%	19.0~22.9%	23.0%以上
		女性	30.9%以下	31.0~34.9%	35.0~38.9%	39.0%以上
	判定		低い	標準	やや高い	高い

(大和製衡株式会社調べ)

※注意) Yamatoボディプランナーシリーズの脂肪率は、Hologic, Inc.社製のDXA装置を基準としています。したがって、部位別の脂肪及び筋肉も上腕骨及び大腿骨を境界域としています。

内臓脂肪断面積指数	内臓脂肪断面積指数(男女)	79以下	80	100	130	150以上
	判定	非肥満	注意	→		要注意

※注意) CT内臓脂肪面積100cm²に相当する値は100となります。



筋肉率	全身筋肉率	男性	30.9%以下	31.0~34.9%	35.0~38.9%	39.0%以上
		女性	25.9%以下	26.0~27.9%	28.0~29.9%	30.0%以上
	腕筋肉率	男性	38.9%以下	39.0~43.9%	44.0~48.9%	49.0%以上
		女性	30.9%以下	31.0~34.9%	35.0~38.9%	39.0%以上
	脚筋肉率	男性	49.9%以下	50.0~53.9%	54.0~57.9%	58.0%以上
		女性	41.9%以下	42.0~44.9%	45.0~47.9%	48.0%以上
	判定		低い	標準	やや高い	高い

(大和製衡株式会社調べ)

平均値のみかた

筋肉量の平均値	全身筋肉量	男性	22.0kg	24.0kg
		女性	14.0kg	17.0kg
	腕筋肉量	男性	1.5kg	1.6kg
		女性	0.9kg	1.1kg
	脚筋肉量	男性	5.5kg	5.8kg
		女性	3.5kg	4.0kg
		BMI24.9以下	BMI25.0以上	

(大和製衡株式会社調べ)

一般的な体型による基礎代謝量	年齢別	10~11才	12~14才	15~17才	18~29才	30~49才	50~69才	70才以上	
	基礎代謝量	男性	1290Kcal	1480Kcal	1610Kcal	1550Kcal	1500Kcal	1350Kcal	1220Kcal
		女性	1180Kcal	1340Kcal	1300Kcal	1210Kcal	1170Kcal	1110Kcal	1010Kcal

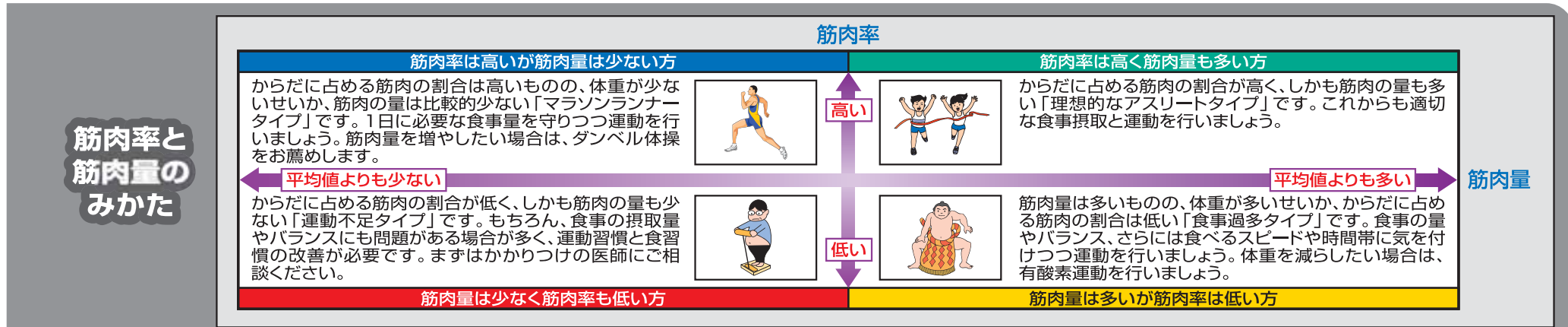
(厚生労働省「日本人の栄養所要量第6次改訂」より)

推定骨量の平均値	推定骨量	男性	体重69.9kg以下	体重70.0kg以上
			2.4kg	2.8kg
	女性	体重50.0kg以下	体重50.0~60.0kg	体重60.0kg以上
		1.9kg	2.1kg	2.3kg

(大和製衡株式会社調べ)



※注意) 上記の表はあくまで平均値です。推定骨量は「前回よりも量が大きく減っていないか」を観察してください。



※注意) 医学的診断については、かかりつけの医師にご相談ください。水分量には判定はございません。