

腹部脂肪計結果用紙



日付 _____ 年 _____ 月 _____ 日

性別 男性 ・ 女性 年齢 _____ 才

身長 _____ cm 体重 _____ kg

①体幹部脂肪率

<男性>			<女性>		
判定	数 値	チェック	判定	数 値	チェック
少なめ	~7.3%		少なめ	~5.9%	
	7.2%~13.8%			6.0%~13.6%	
平均的	13.9%~17.1%			13.7%~21.4%	
	17.2%~23.7%		平均的	21.5%~25.2%	
多 め	23.8%~27.0%			25.3%~32.9%	
	27.1%~33.6%		33.0%~36.8%		
	33.7%~40.2%		多 め	36.9%~44.5%	
40.3%~		44.6%~52.2%			
			52.3%~		

*チェックしましょう。

※体幹部脂肪率とは、体幹部（四肢を除いた主に胴体部分）における脂肪の割合のことをいいます。胴体の脂肪量を、胴体部分の重量で割ったものですので、脂肪の減少のみでなく、筋肉を鍛えることでもこの割合を減らすことができます。脂肪と筋肉の比率などを総合的に判断したい場合はこの値の変化値をご覧ください。

②推定ウエスト周囲径

へそ位置 _____ cm

*男性85cm以上、女性90cm以上の場合「内臓脂肪型肥満」である可能性が高いとされていますので、注意が必要です。

③内臓脂肪レベル

*バーグラフを塗りつぶす、あるいはチェックしましょう。

レベル	1.0	3.0	5.0	5.5	7.5	9.5	10.0	11.0	12.0	12.5	13.5	14.5	15.0	16.0	17.0	17.5以上
チェック																
判定	標準						やや過剰					過 剰				
判定の 捉えかた	今のところ心配ありません。これからもバランスの良い食事や、適度な運動を維持しましょう。						適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、適正体重に向けて減量をはかりましょう。					積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。				

*内臓脂肪レベル(判定)を上手に使うには、内臓脂肪レベルの推移を長期的に捉え、健康管理にお役立ててください。