

フロポーションモニターシート

測定日時					
年齢					
身長	cm				
ウエスト	cm	cm	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg	kg	kg
内臓脂肪レベル					
基礎代謝(参考)					
筋肉率(全身)	%	%	%	%	%
体脂肪率(全身)	%	%	%	%	%
筋肉率(体幹)	%	%	%	%	%
体脂肪率(体幹)	%	%	%	%	%
筋肉率(脚)	%	%	%	%	%
体脂肪率(脚)	%	%	%	%	%
筋肉率(腕)	%	%	%	%	%
体脂肪率(腕)	%	%	%	%	%
体年齢					
BMI					
ヒップ	cm	cm	cm	cm	cm
バスト	cm	cm	cm	cm	cm
腕まわり	/ cm	/ cm	/ cm	/ cm	/ cm
太もも	/ cm	/ cm	/ cm	/ cm	/ cm
ふくらはぎ	/ cm	/ cm	/ cm	/ cm	/ cm
おなか周り					

★数値のめやす★

～めやすとして参考にしてください～

◇体脂肪

	低い	標準	やや高い	高い
男性	10%未満	10～19%	20～25%	25%以上
女性	20%未満	20～29%	30～35%	35%以上

※ダイエットでは、20%前後を目標にしましょう。

ただし、体脂肪は測定器でかなり違いが出ますので、参考程度に。

◇BMI(体格指数)

BMI値	18.5未満	18.5～24	25～29	30以上
判定	やせ	標準	やや肥満	肥満

※BMI=体重(kg)÷身長(m)²

身長160cm 体重50キロなら $50 \div (1.6 \times 1.6) = 19.53$

※22前後がいちばん病気になりにくいと言われていますが

ダイエットでは、20前後(明らかにスリムなのは20以下)が理想です。

◇基礎代謝(安静時の消費エネルギー)

年齢	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
基礎代謝量 kcal/日	1210	1170	1110	1010

※家庭用の測定器では正確な基礎代謝は測れないので参考程度に。

◇筋肉率 5～60% 体重のうち筋肉量が占める割合

※筋肉量の増加⇒基礎代謝量の増加⇒やせやすい、太りにくい身体

フロポーションモニターシート

測定日時					
年齢					
身長	cm				
ウエスト	cm	cm	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg	kg	kg
内臓脂肪レベル					
基礎代謝(参考)					
筋肉率(全身)	%	%	%	%	%
体脂肪率(全身)	%	%	%	%	%
筋肉率(体幹)	%	%	%	%	%
体脂肪率(体幹)	%	%	%	%	%
筋肉率(脚)	%	%	%	%	%
体脂肪率(脚)	%	%	%	%	%
筋肉率(腕)	%	%	%	%	%
体脂肪率(腕)	%	%	%	%	%
体年齢					
BMI					
ヒップ	cm	cm	cm	cm	cm
バスト	cm	cm	cm	cm	cm
腕まわり	/ cm	/ cm	/ cm	/ cm	/ cm
太もも	/ cm	/ cm	/ cm	/ cm	/ cm
ふくらはぎ	/ cm	/ cm	/ cm	/ cm	/ cm
おなか周り					

★数値のめやす★

～めやすとして参考にしてください～

◇体脂肪

	低い	標準	やや高い	高い
男性	10%未満	10～19%	20～25%	25%以上
女性	20%未満	20～29%	30～35%	35%以上

※ダイエットでは、20%前後を目標にしましょう。

ただし、体脂肪は測定器でかなり違いが出ますので、参考程度に。

◇BMI(体格指数)

BMI値	18.5未満	18.5～24	25～29	30以上
判定	やせ	標準	やや肥満	肥満

※BMI=体重(kg)÷身長(m)²

身長160cm 体重50キロなら 50÷(1.6×1.6)=19.53

※22前後がいちばん病気になりにくいと言われていますが

ダイエットでは、20前後(明らかにスリムなのは20以下)が理想です。

◇基礎代謝(安静時の消費エネルギー)

年齢	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
基礎代謝量 kcal/日	1210	1170	1110	1010

※家庭用の測定器では正確な基礎代謝は測れないので参考程度に。

◇筋肉率 5～60% 体重のうち筋肉量が占める割合

※筋肉量の増加⇒基礎代謝量の増加⇒やせやすい、太りにくい身体

