

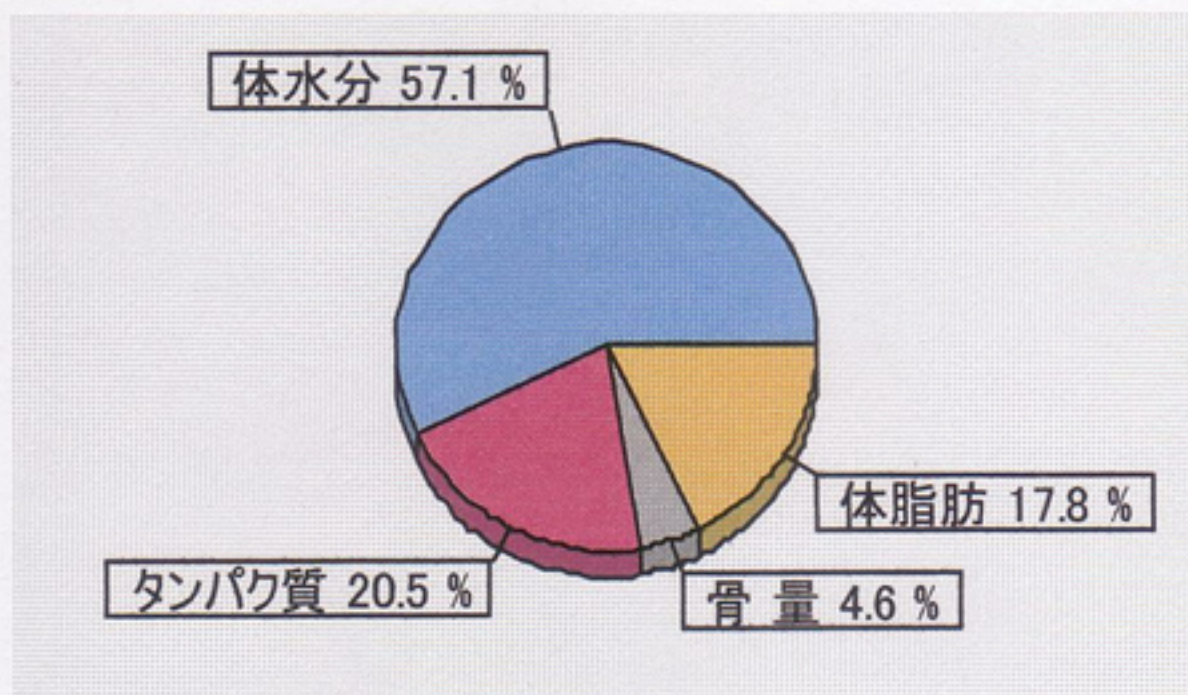
体組成測定結果

| I D | 氏 名 | 年 齢 | 性 別 | 身 長 | 今回測定日 | 前回測定日 |
|-------|-------|-----|-----|-------------|------------------------|------------------------|
| 00001 | 健康 太郎 | 31 | M | 173.0 cm | 2008/02/26 15:17:10 | 2007/06/05 14:57:37 |



体組成分析

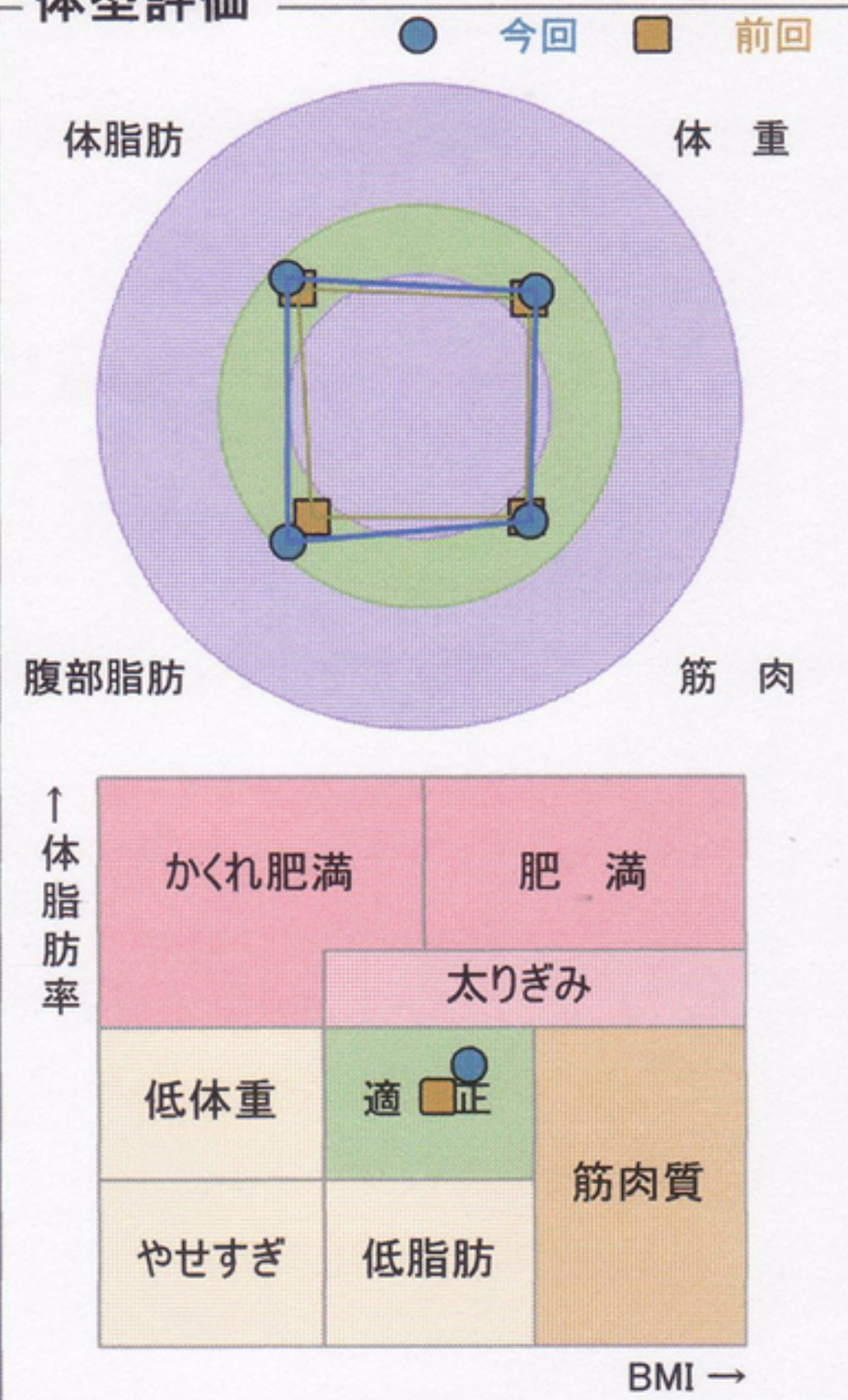
| 体組成 | 前回 | 今回 |
|------------|------|------|
| 体水分 (L) | 36.7 | 37.1 |
| タンパク質 (kg) | 13.2 | 13.3 |
| 骨 量 (kg) | 3.0 | 3.0 |
| 体脂肪量 (kg) | 10.1 | 11.6 |



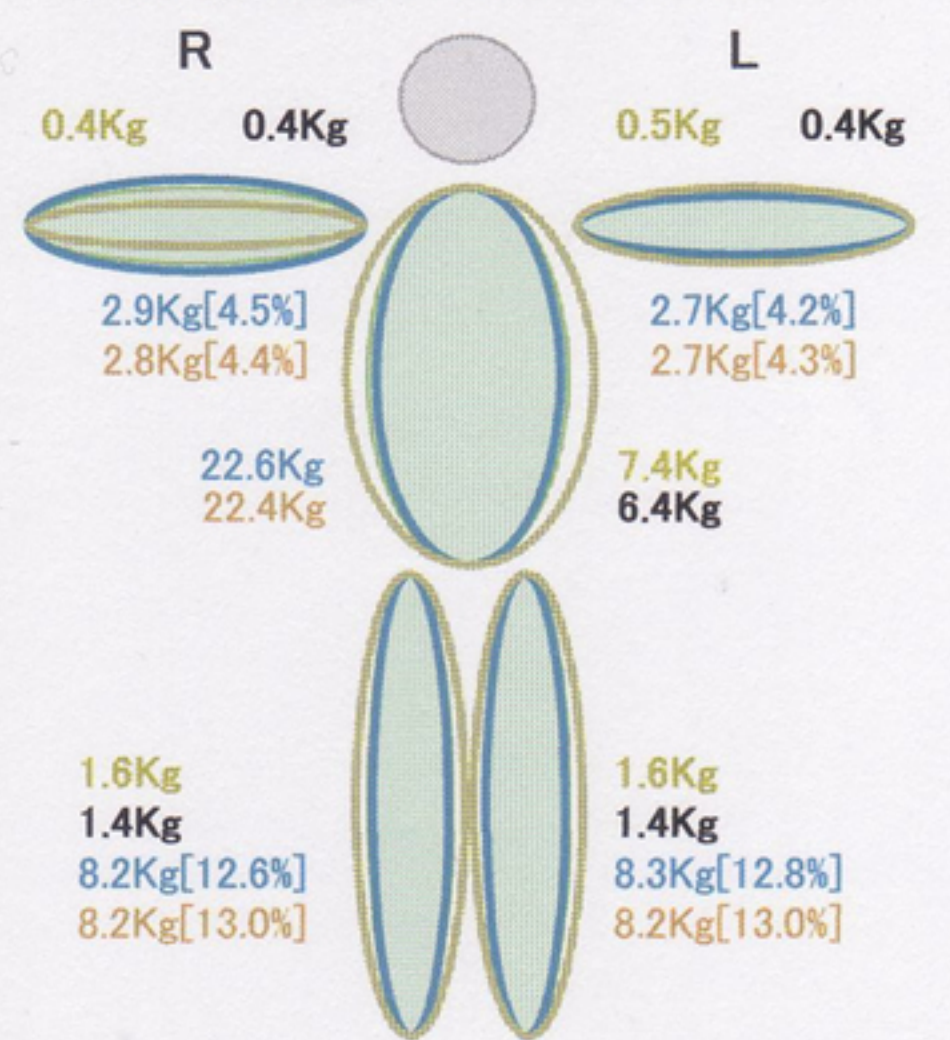
筋肉/体脂肪バランス

| 項 目 | 測定値 | 低 | 適 正 | 高 |
|-----------|--------------|----------------------------|--------------------------|--------|
| 体 重 (kg) | 65.0 63.0 | 60% 70% 80% 90% 100% | 110% 120% 130% 140% 150% | |
| 筋肉量 (kg) | 50.4 49.9 | 60% 70% 80% 90% 100% | 110% 120% 130% 140% 150% | |
| 体脂肪量 (kg) | 11.6 10.1 | 20% 40% 60% 80% 100% | 150% 200% 250% 300% 350% | |
| 体脂肪率 (%) | 17.8 16.0 | 5% 10% 15% 20% 25% 30% 35% | 28% 33% 38% 43% | 男 女 |

体型評価

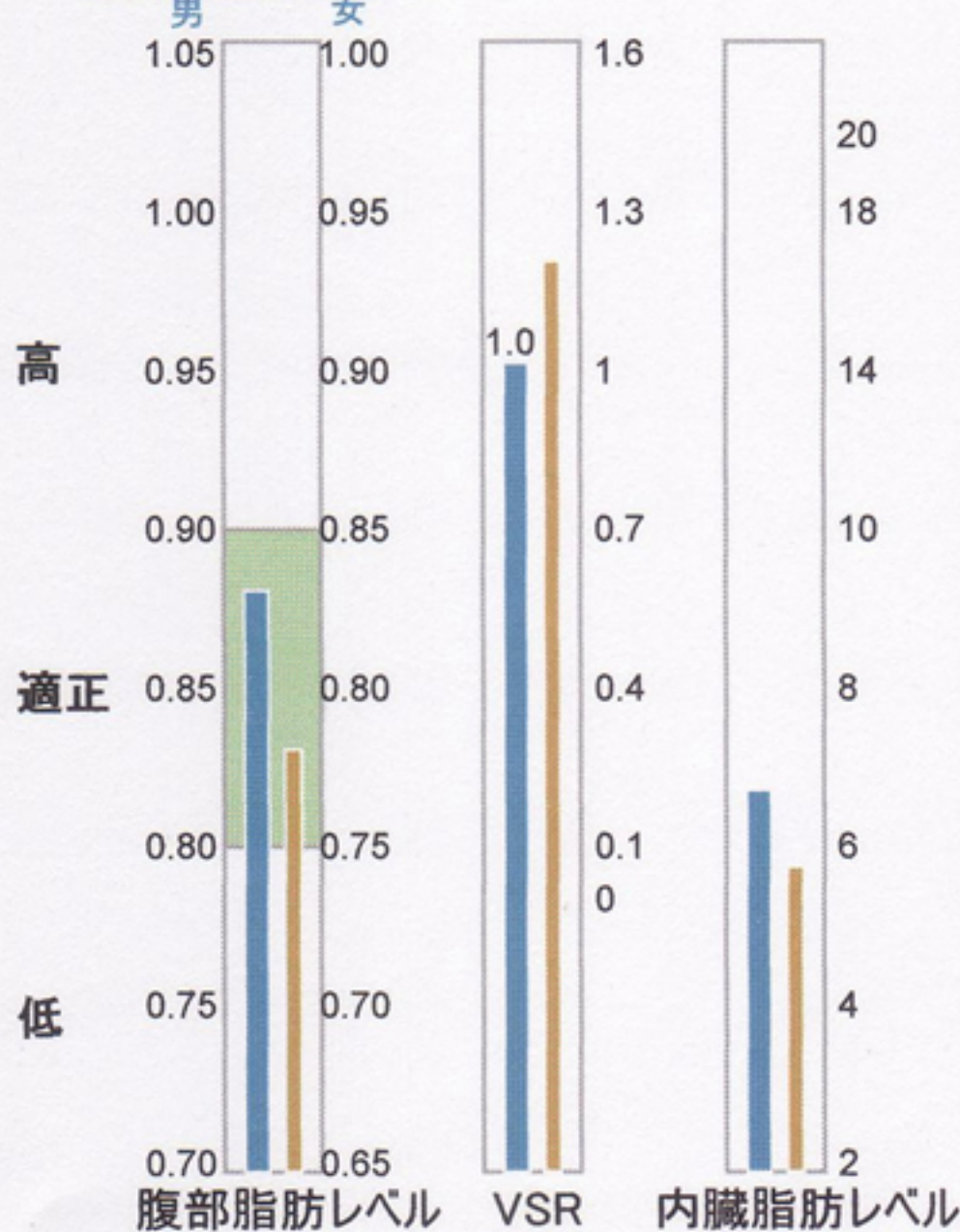


部位別体組成及びバランス



部位別筋肉量
部位別体脂肪量

腹部肥満分析



| 項 目 | 前回 | 今回 | 増減 |
|---------|------|------|------|
| 腹部脂肪レベル | 0.83 | 0.88 | 0.05 |
| 皮下脂肪レベル | 4.6 | 6.5 | 1.8 |
| 内臓脂肪レベル | 5.7 | 6.7 | 1.0 |

| 項 目 | 前回 | 今回 | 適正值 | 増減 |
|--------------|--------|--------|---------------|-------|
| B M I | 21.1 | 21.7 | 21.8 | 0.6 |
| 腹 囲 | 84 | 82 | 85未満 | -2 |
| ウエストヒップ比 | 0.90 | 0.00 | 0.80 ~0.90 | -0.90 |
| 基礎代謝量 | 1561.9 | 1616.5 | 1615.1 | 54.6 |
| 一日必要 カロリー | 2342.9 | 2424.7 | 2422.6 | 81.9 |
| 細胞外液比 | 33.2% | 33.2% | 30~35 | -0.1% |

総合評価

体 重 調 節

及び

アドバイス

あなたの適正体重は 64.9kg です。-0.1Kg 体重調節をしましょう。
理想体型になるために、筋肉量は +1.7Kg, 体脂肪は -1.8Kg 調節を目標にしましょう。
まず[100Kcal/回]の消費カロリーを目標に運動を実行しましょう。
適度な運動で 全身の筋肉を増やしましょう。
下半身の脂肪を減らしましょう。
正しい食習慣を維持し理想的な体型を維持しましょう。
※ 結果内容に関する詳細はスタッフにお問い合わせください。

健康指数

75

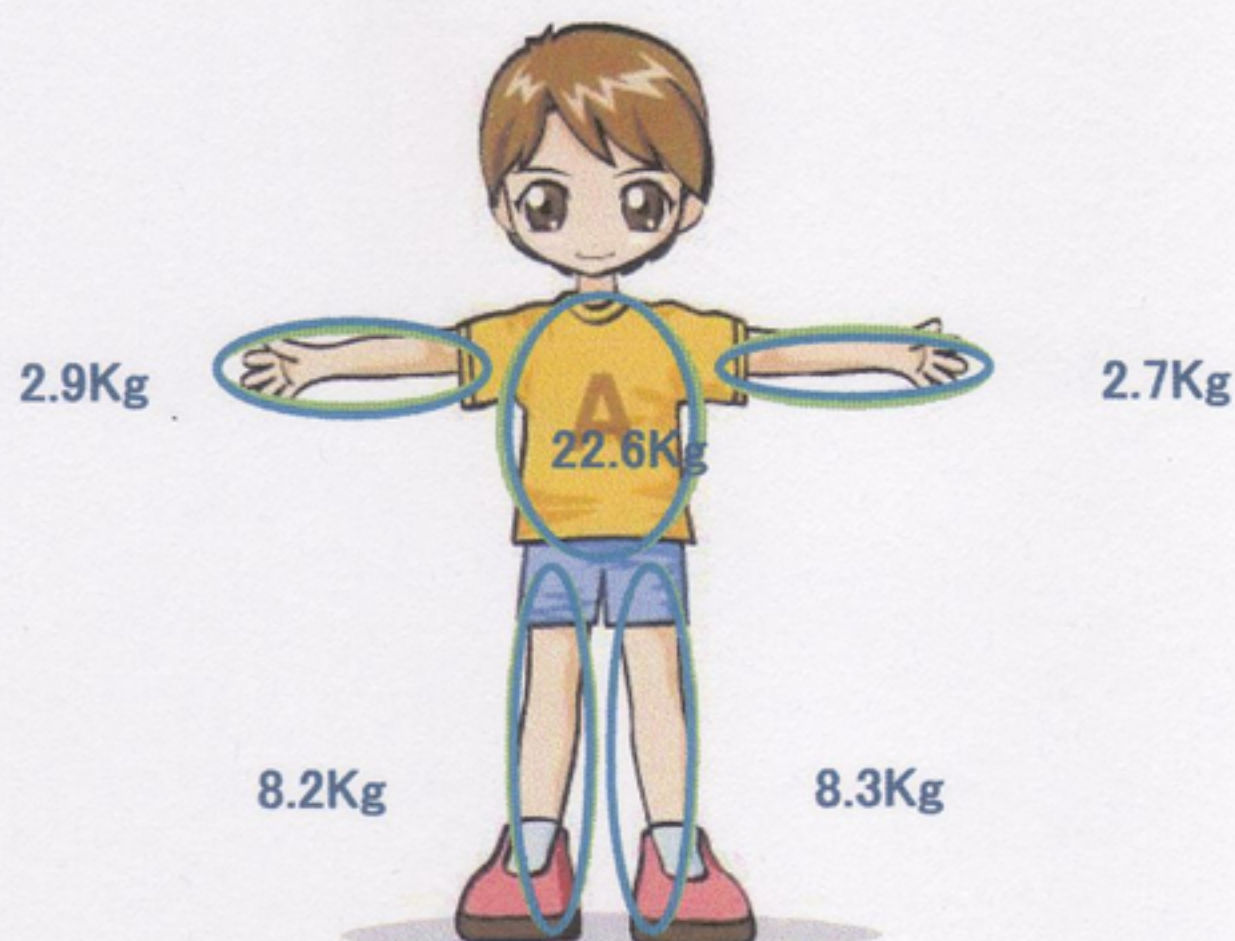


部位別分析

I D: 00001

氏名: 健康 太郎

筋肉量



左右バランス

上半身バランス

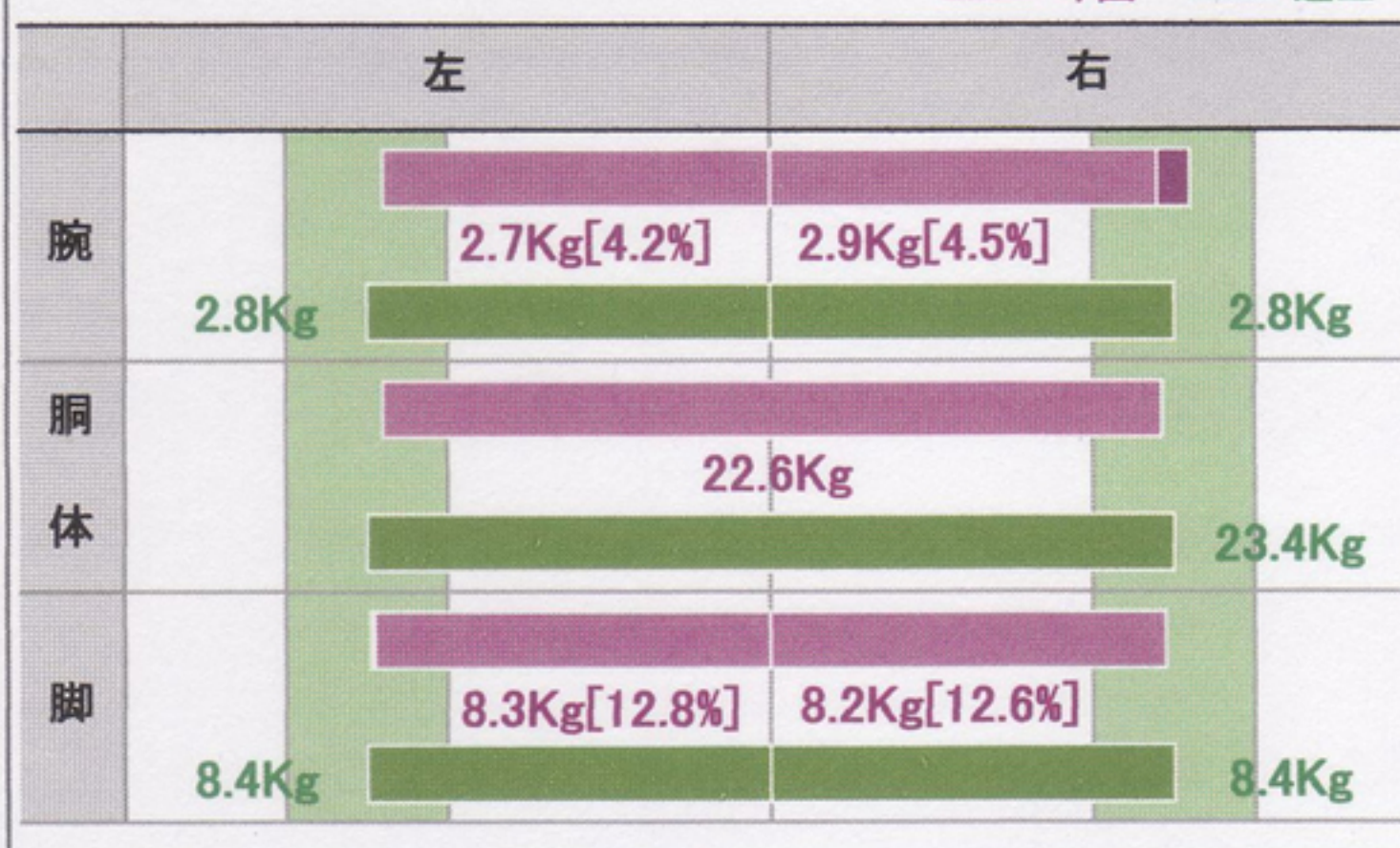
48 : 52

下半身バランス

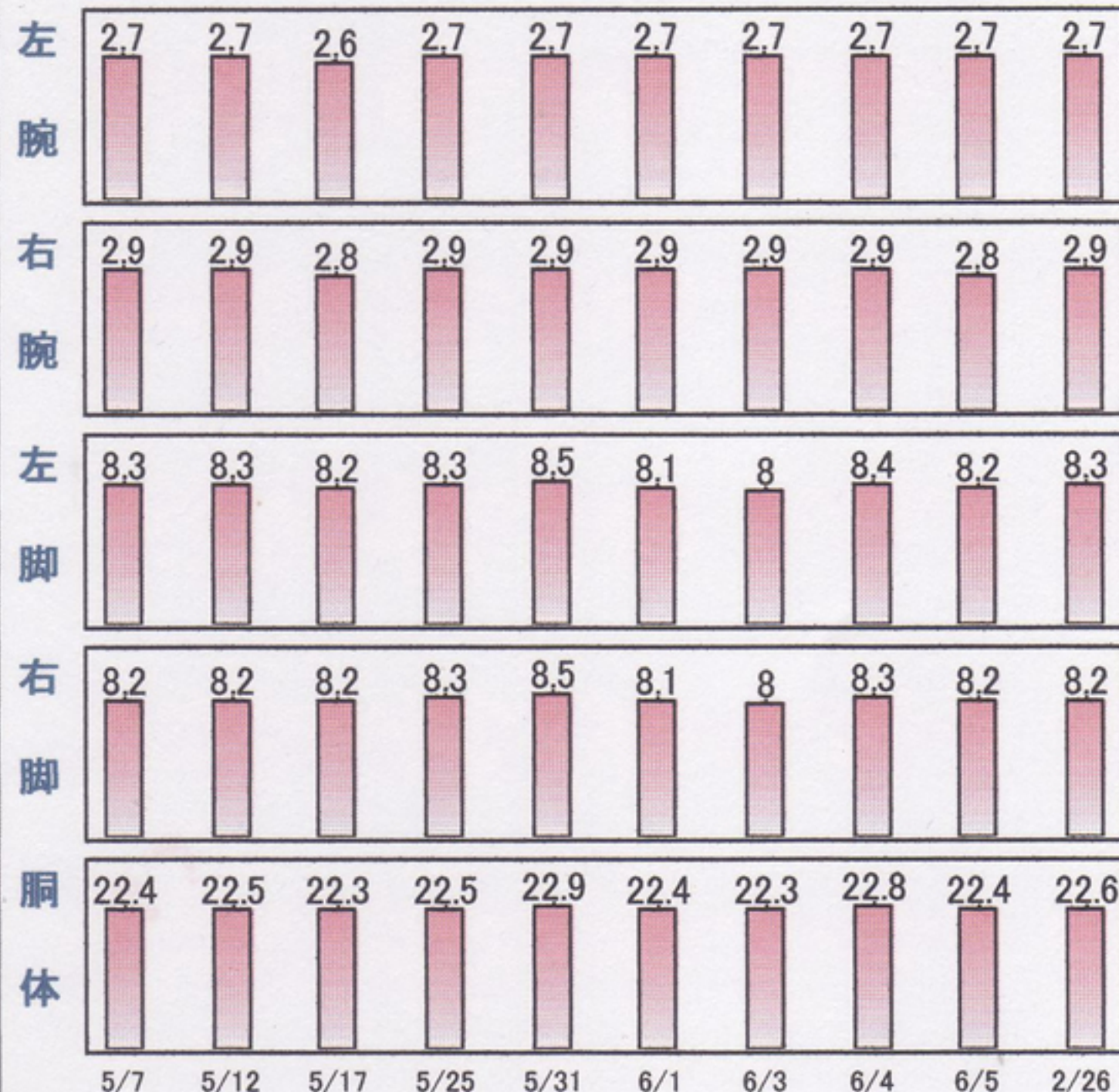
50 : 50

部位別バランス

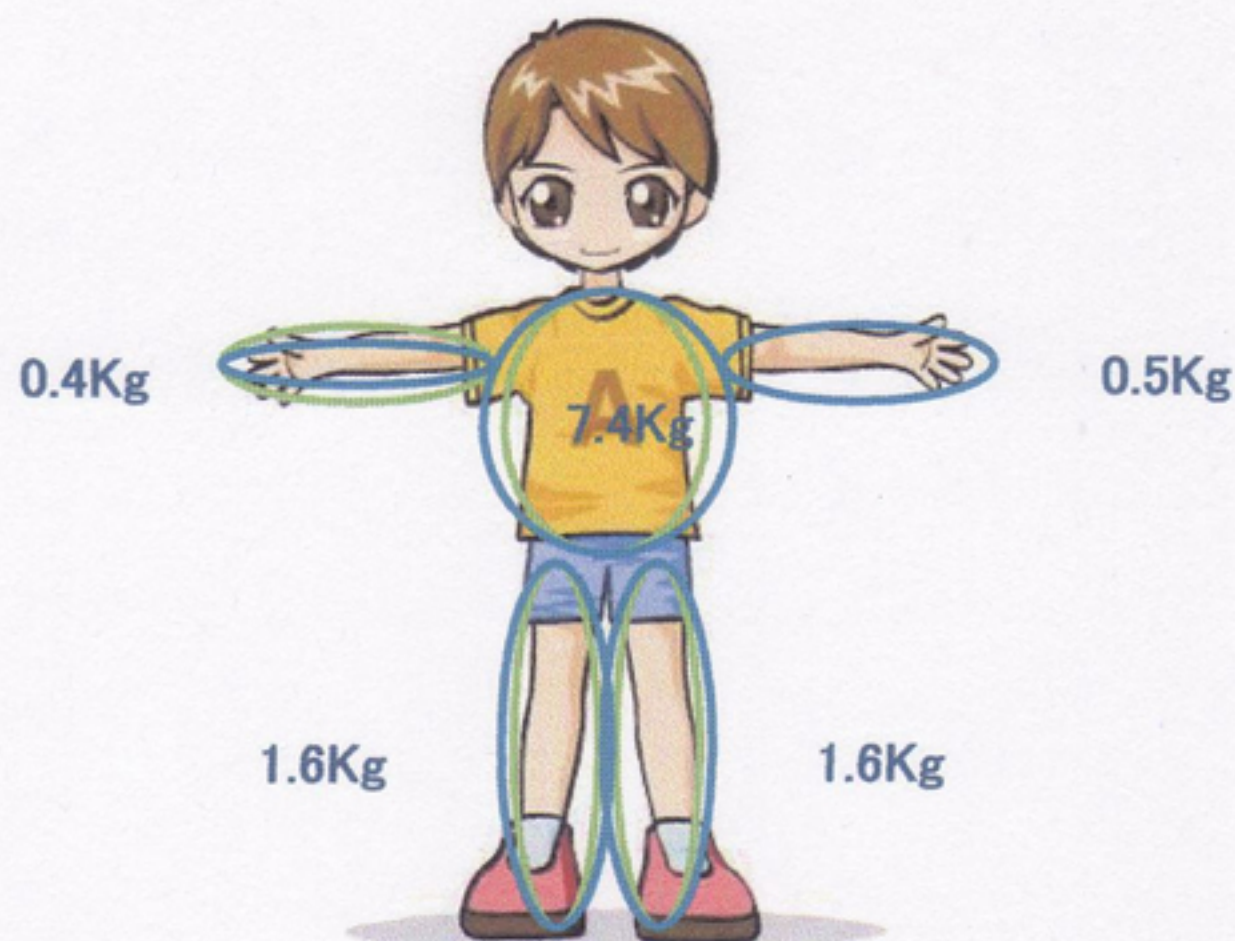
今回 適正



トレンド分析



体脂肪量



左右バランス

上半身バランス

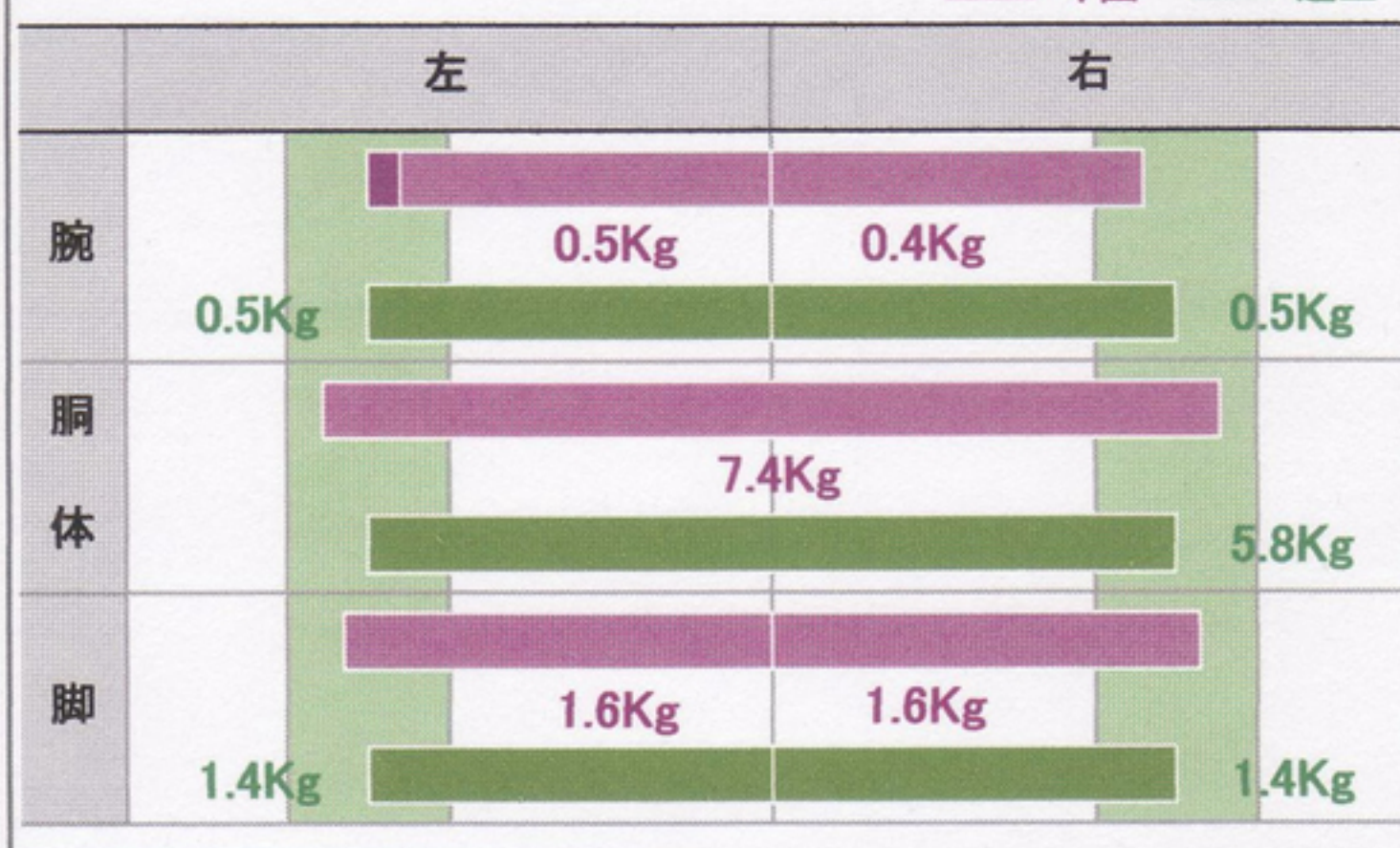
56 : 44

下半身バランス

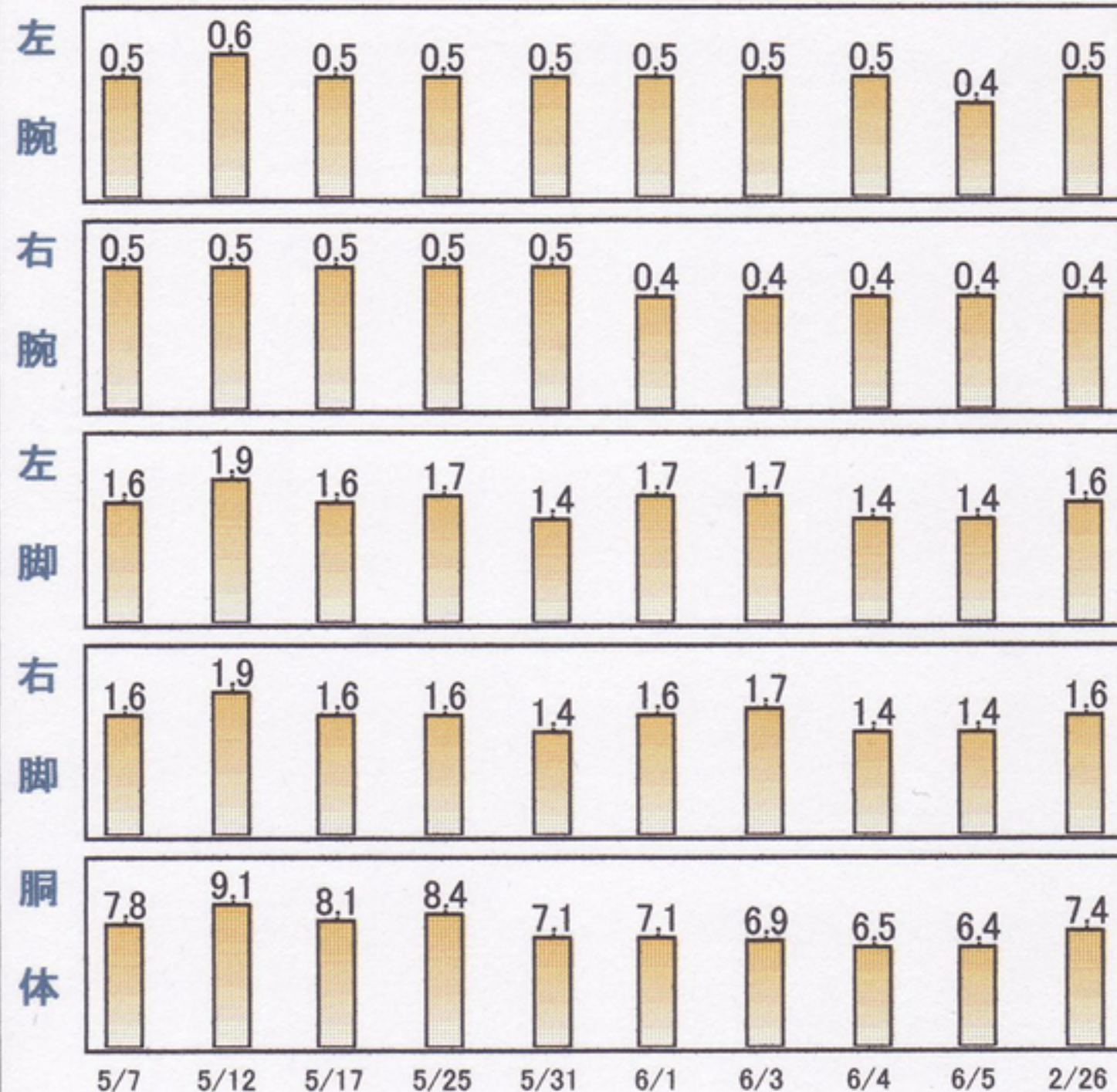
50 : 50

部位別バランス

今回 適正



トレンド分析

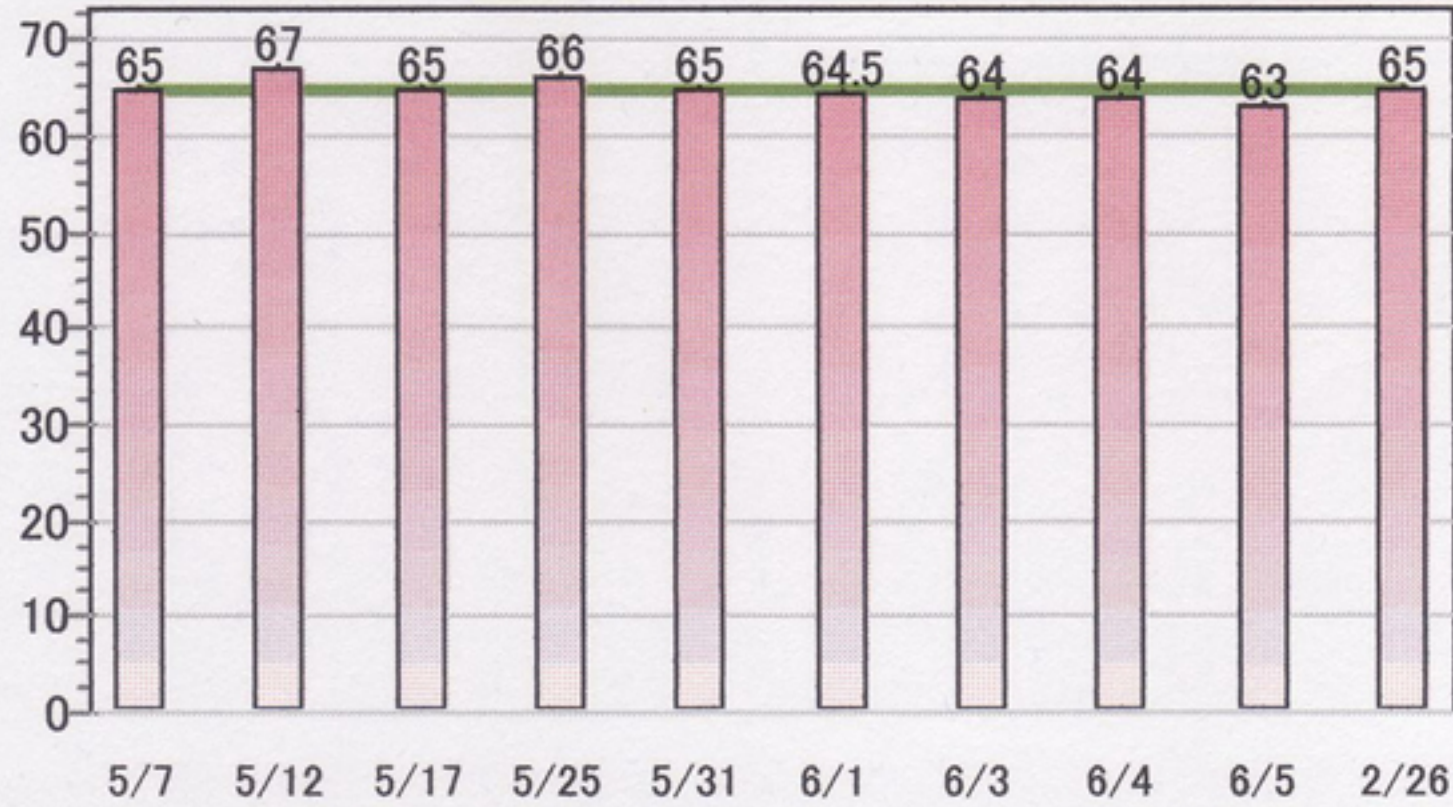


トレンド分析

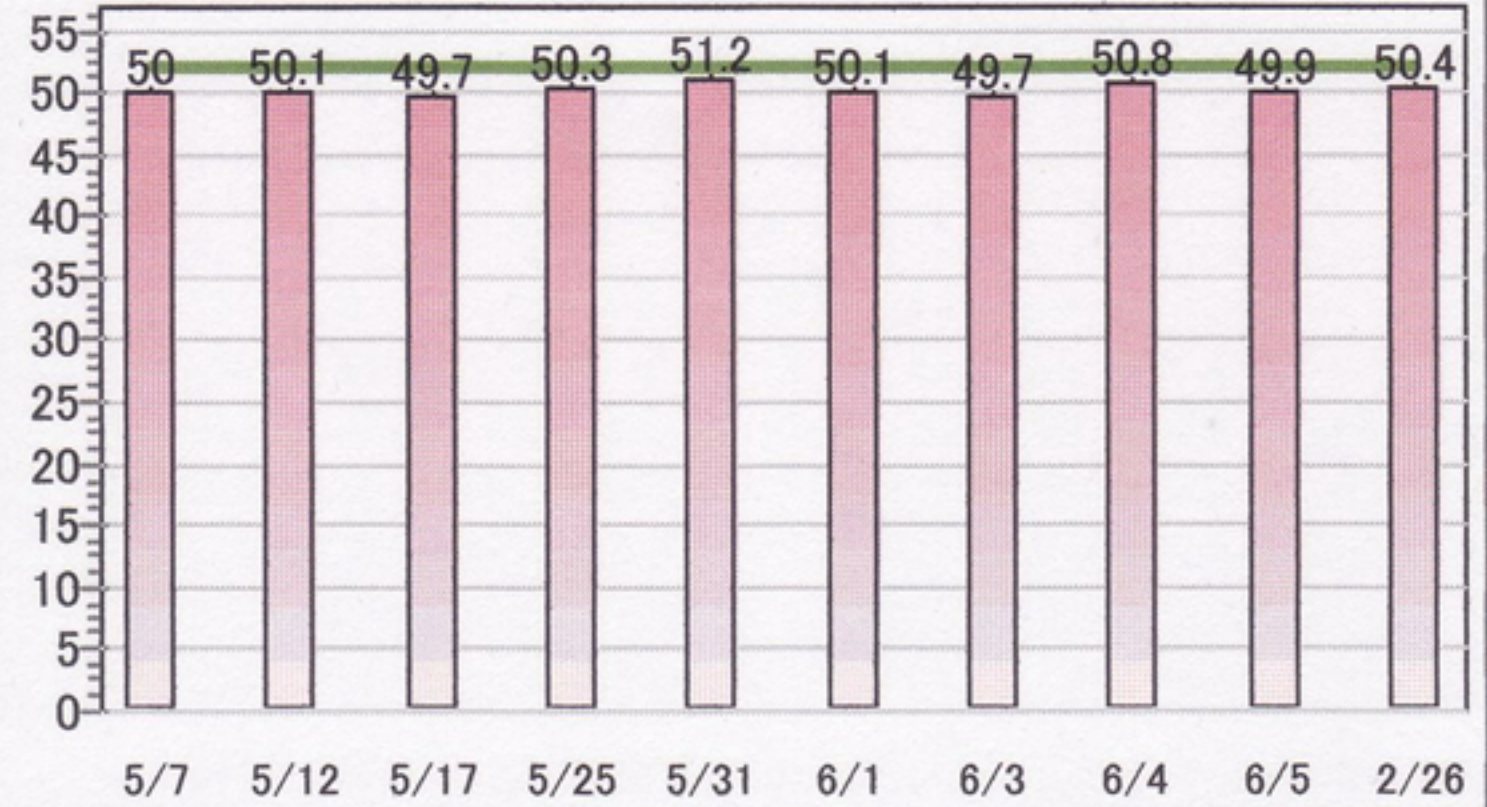
I D: 00001

氏名: 健康 太郎

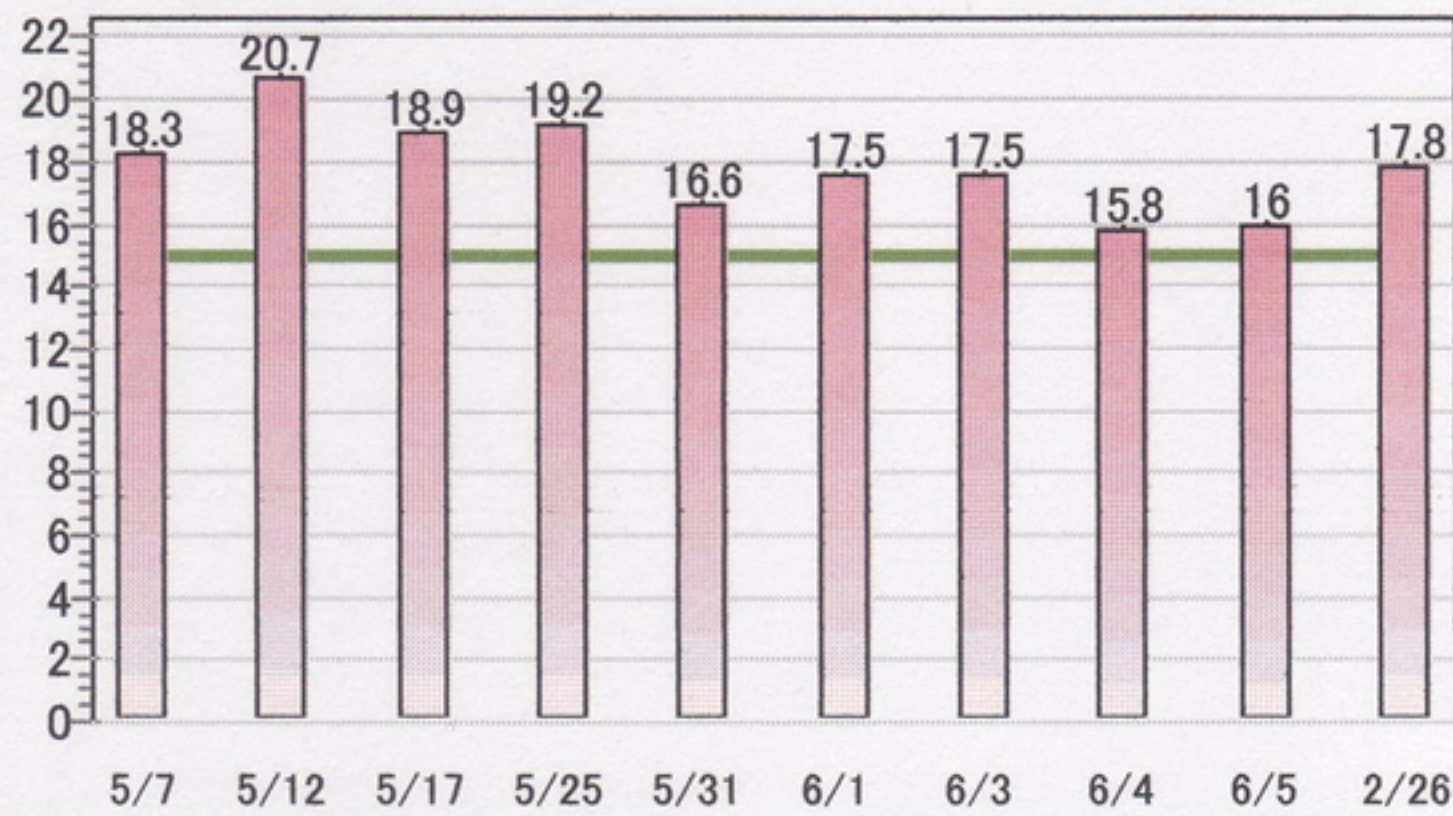
体重(kg)



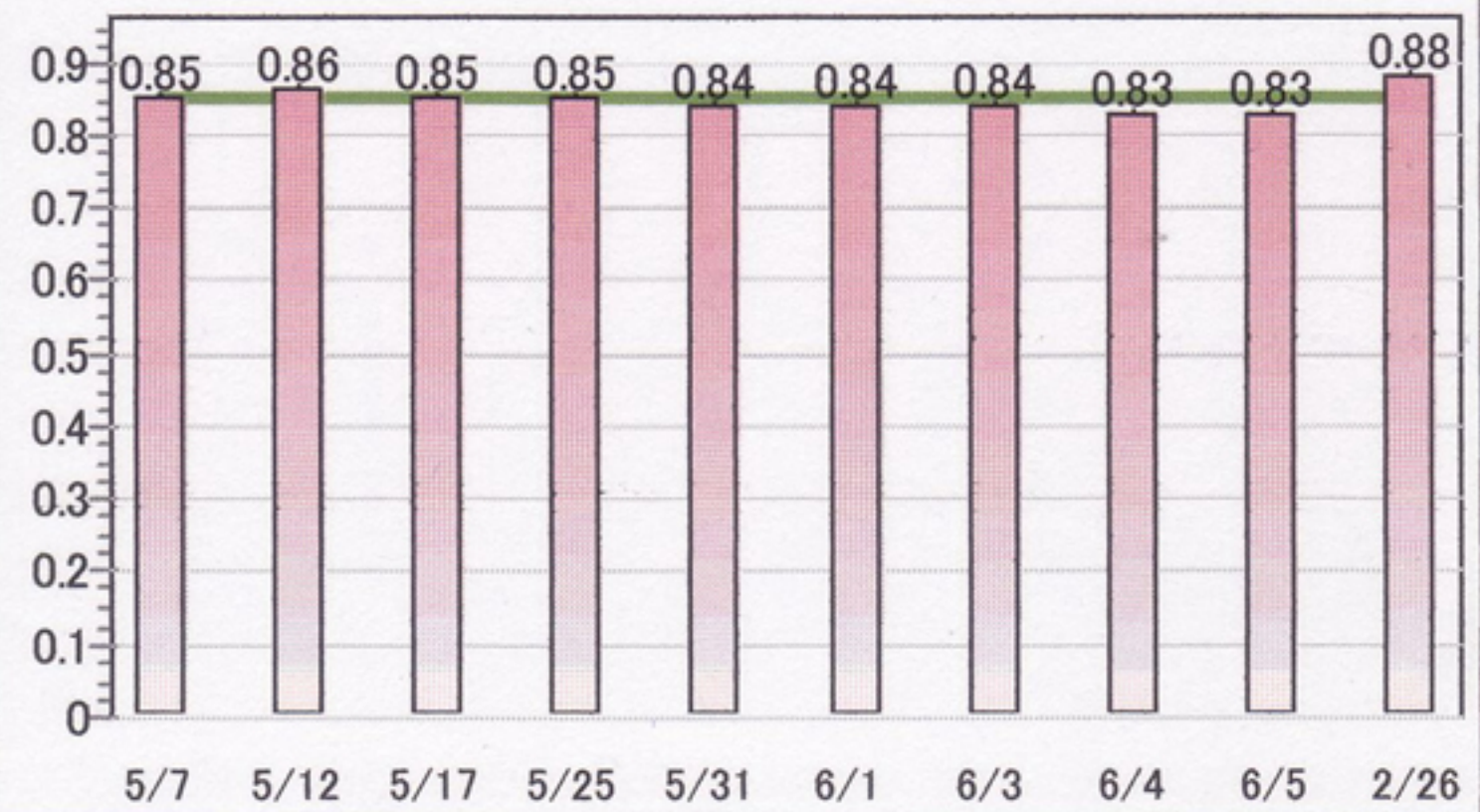
筋肉量(kg)



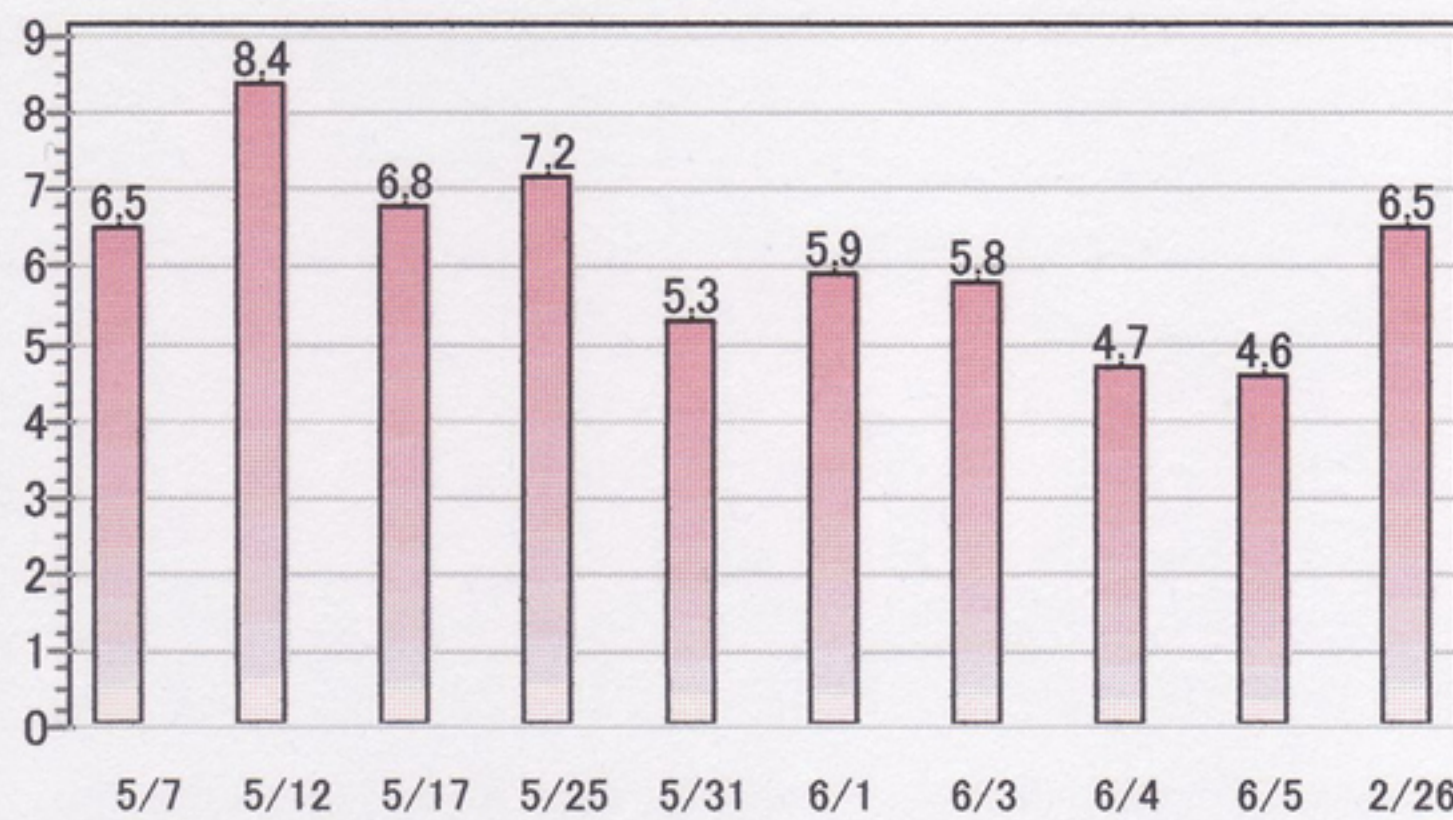
体脂肪率(%)



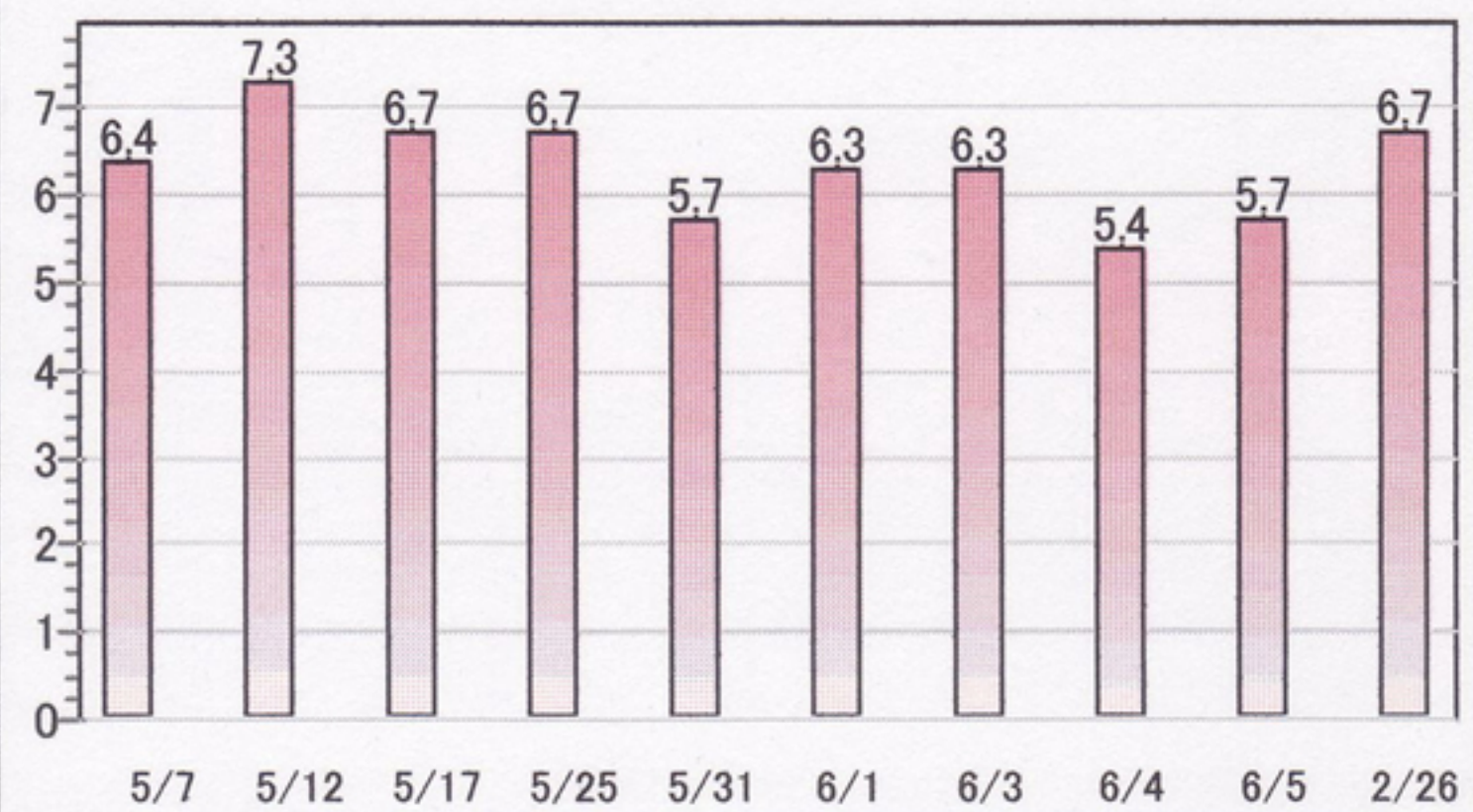
腹部脂肪レベル



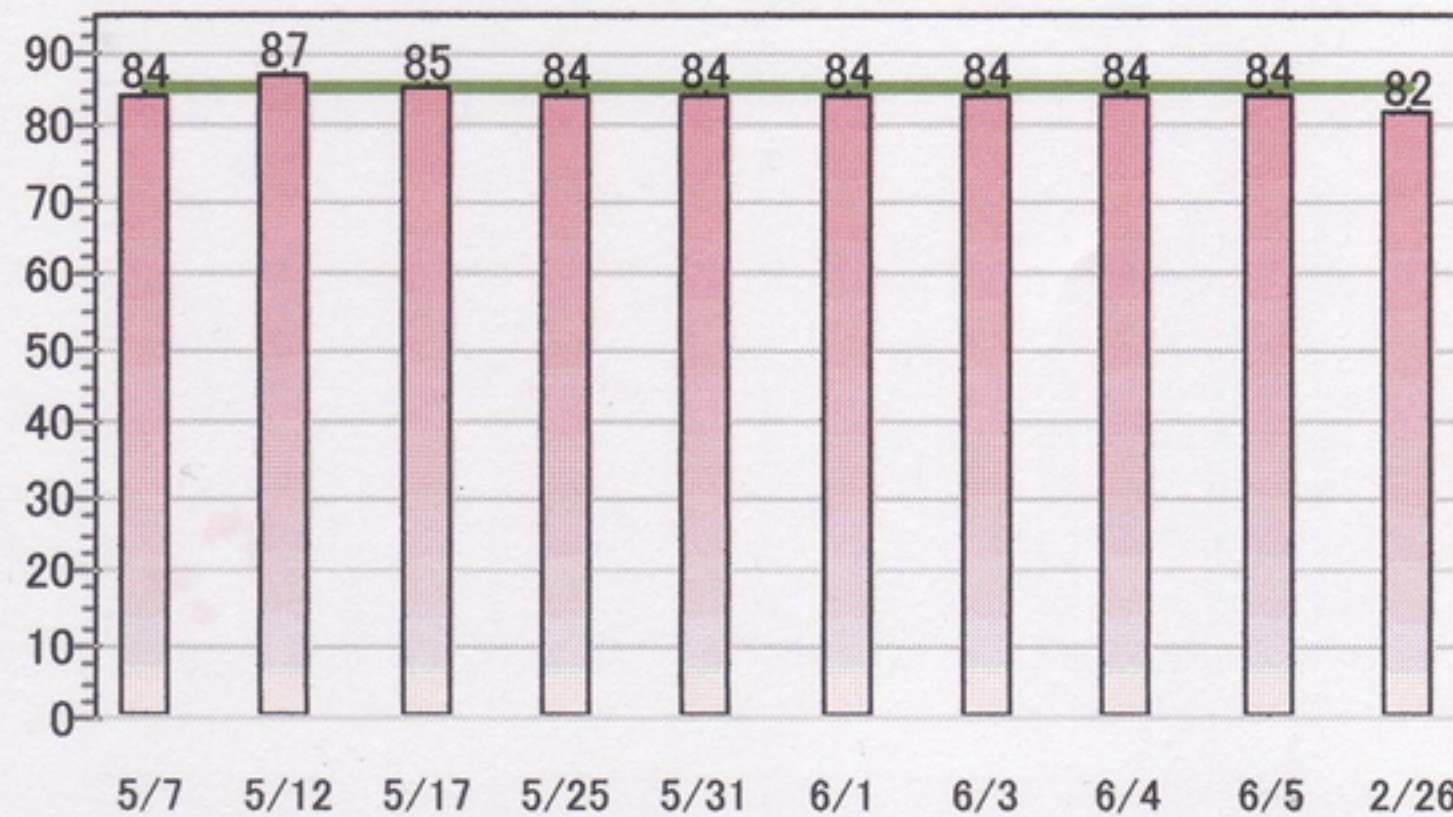
皮下脂肪レベル



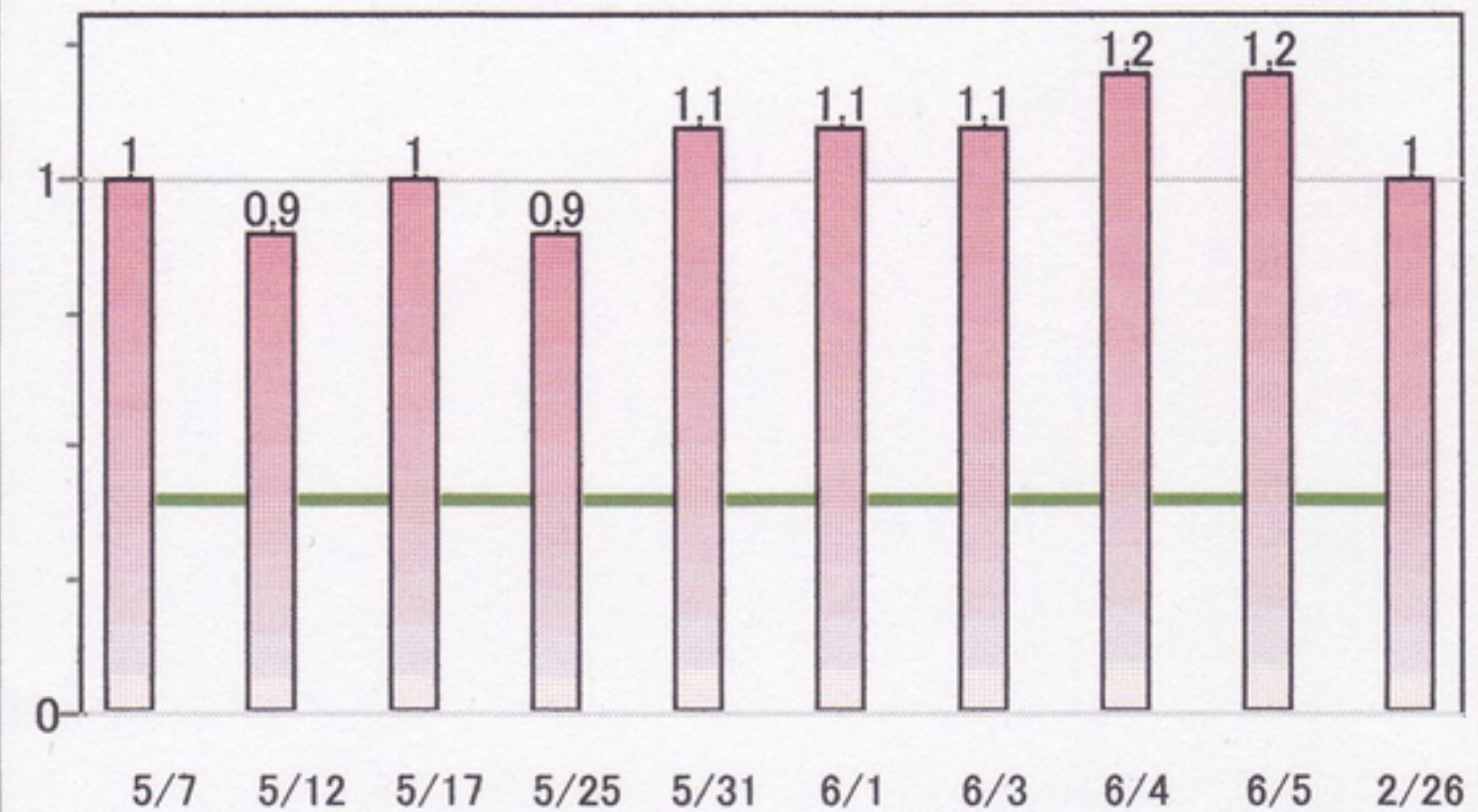
内臓脂肪レベル



腹囲(cm)



VSR



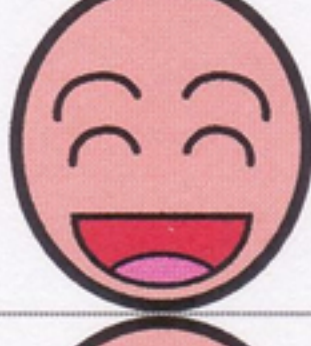



体験者用メニュー

キャンペーン紹介

| 種目 | 特徴 |
|--------------|---|
| リニューアルキャンペーン | 1月9日～2月7日迄。ご入会者の中から抽選で1組(2名様)ハワイ旅行ご招待！ |
| 紹介キャンペーン | お友達をご紹介いただいた方には抽選で3名様に豪華クルージングペア宿泊券をプレゼント！ |
| 無料体験実施中 | 体組成測定器『BoCAx2』測定後、スタッフが運動と生活のアドバイスをを行います。春までに理想の体をGETしよう！ |

スタッフ紹介

| | |
|--|---|
| 支配人 健康元氣 皆様に安全で快適な施設をご提供できますよう努力致します。 |  |
| 筋肉 太郎 健康・体力・シェイプアップに筋肉は必要不可欠です。体質改善は私にお任せください。 |  |
| 脂肪 花子 シェイプアップのご相談は私にお任せください。個々に合わせたプログラムで理想体型へと導きます。 |  |
| 水野 太郎 泳ぎが上手になりたい方やお水に関することは何でもご相談くださいませ。 |  |

有酸素運動メニュー

| NO | 種目 | 負荷 | 運動量 | 特徴 |
|----|-----------|----|-----|---------------|
| 1 | トレッドミル | | | 背筋を伸ばして歩きましょう |
| 2 | バイク | | | TVを見ながら楽しく運動 |
| 3 | エアロバイクマシン | | | 膝関節にやさしいです |
| 4 | クロール | | | |
| 5 | 平泳ぎ | | | |
| 6 | 背泳ぎ | | | |
| 7 | バタフライ | | | |

筋肉トレーニングメニュー

| 部位 | 種目 | 負荷 | 運動量 |
|-----|-------------|----|-----|
| 上半身 | チェストプレス | | |
| 上半身 | フライ | | |
| 上半身 | ラットプルダウン | | |
| 全体 | ロータリートルソー | | |
| 全体 | クランチ | | |
| 全体 | バックエクステンション | | |
| 下半身 | レッグプレス | | |
| 下半身 | レッグエクステンション | | |
| 下半身 | レッグカール | | |

運動計画

I D : 00001 氏 名 : 健康 太郎

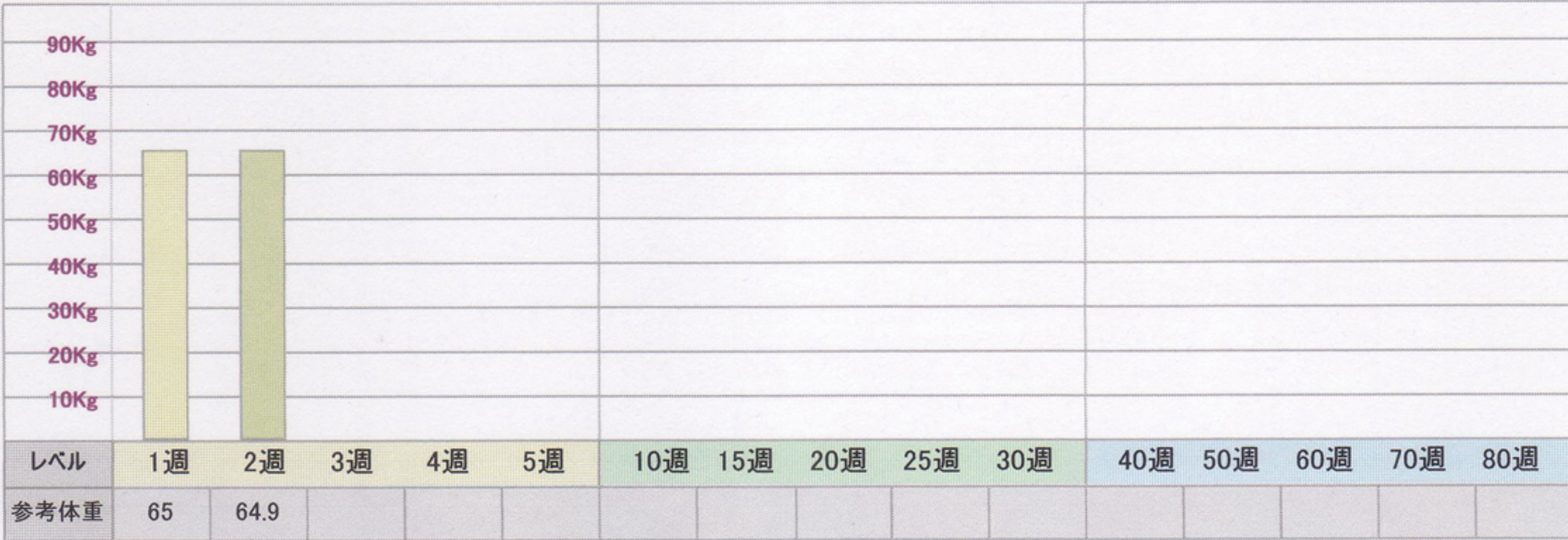
運動目標

| 1回あたりの消費カロリー | 運動回数 | 1週間消費カロリー | 1週間燃焼脂肪量 |
|--------------|-------|-----------|----------|
| 100kcal | 3 回/週 | 300kcal | 41g |
| | | 4週間消費カロリー | 4週間燃焼脂肪量 |
| | | 1200kcal | 163g |

適正運動時間：1回に100kcalを消費するための時間（分）

| | | | | | | | |
|----------------|----|-----------------|----|--------------|----|----------------|----|
| ゆっくり歩行（買物、散歩） | 34 | 普通歩行（運動、買物） | 28 | 急ぎ足（通勤、買物） | 19 | ジョギング（7.2km/時） | 13 |
| ジョギング（9.6km/時） | 9 | ジョギング（12.0km/時） | 7 | 自転車（普通の速さ） | 24 | サイクリング（時速10km） | 20 |
| エアロビクス | 17 | ダンス（軽い） | 22 | 筋力トレーニング（平均） | 8 | 水泳（遠泳） | 10 |
| 水泳（平泳ぎ） | 8 | 水泳（クロール） | 4 | 階段昇降 | 16 | ゴルフ（平地） | 22 |
| 野球 | 23 | テニス | 13 | サッカー | 11 | ハイキング（平地） | 22 |

脂肪燃焼シミュレーション



体重調節

| 分 類 | 体 重 | 体脂肪量 | 体脂肪率 | 目標体脂肪調節量 |
|------|---------|---------|--------|----------|
| 今回測定 | 65.0 Kg | 11.6 Kg | 17.8 % | -1.8 Kg |
| 目 標 | 64.9 Kg | 9.8 Kg | 15.1 % | |

| 一日必要カロリー | 摂取カロリー | 一回消費カロリー | 目標体重達成時期 |
|-----------|-----------|----------|----------|
| 2425 Kcal | 2423 Kcal | 100Kcal | 約 2週 |







毎日ジョギングを30分した場合、約58日程度の運動量です。無理の無いように計画を立てましょう。
筋肉と脂肪のバランスがとれるように適度な運動と栄養摂取に心がけましょう。

栄養(食事)計画

I D: 00001

氏名: 健康 太郎

おすすめメニュー

| メニュー | 目安 | カロリー (Kcal) | 特徴 |
|---|--------|----------------|--|
|  Be. Quarter | 1袋 | 34 | 体を動かす15分前に飲むだけ! |
|  アミノバリュー | 100mg | 19 | 【BCAA】の独自の働きに着目し、より楽しく、より継続的にカラダを動かす事をサポートするBCAA飲料です。 |
|  ヴァーム | 1本 | 49 | 運動時のスタミナ維持や効率的なシェイプアップを求める方へ |
|  カロリーメイトゼリー | 1袋 | 200 | 五大栄養素(たんぱく質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル)がバランスよく含まれた栄養調整食品です。 |
|  オベキュア | 1食(1袋) | 170 | 大豆たんぱくを主原料にした1食170kcalのフォーミュラ食品。1食あたり22gのたんぱく質を含んでいます。 |
|  パインファイバー | 1包 | 1.2 | 天然由来の植物繊維、 血糖値の気になる方 |

栄養素(一日の摂取目安)

| 基礎代謝量 (BMR) | | 一日必要カロリー | | おすすめカロリー |
|-------------|-------|-------------|-------|-------------|
| 1616.5 Kcal | | 2424.7 Kcal | | 2422.6 Kcal |
| 3大栄養素 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 計 |
| 糖 質 | 439.7 | 466.4 | 426.4 | 1332.4 Kcal |
| タンパク質 | 143.9 | 152.6 | 139.5 | 436.1 Kcal |
| 脂 質 | 215.9 | 228.9 | 209.3 | 654.1 Kcal |
| 合 計 | 799.5 | 847.9 | 775.2 | 2422.6 Kcal |

