

# 知ってる??

# 体組成計

## こんな事が測れます！

### 体組成測定結果

CLUB CREATE

ID: 00001 氏名: 健康 太郎 年齢: 31 性別: M 身長: 173.0 cm 今回測定日: 2008/02/26 前回測定日: 2007/06/05 15:17:10 14:57:37

#### 体組成分析

項目	前回	今回
体水分	36.7	37.1
タンパク質	13.2	13.3
骨量	3.0	3.0
体脂肪量	10.1	11.6

体水分 57.1%  
タンパク質 20.5%  
骨量 4.6%  
体脂肪 17.8%

#### 体組成分析

- 体水分
- タンパク質
- 骨量
- 体脂肪量

#### 体組成分析

- 体重
- 筋肉量
- 体脂肪量
- 体脂肪率

#### 部位別体組成及びバランス

- 右手・左手
- 胴体
- 右足・左足
- 各部位別筋肉量と脂肪量

#### 総合評価

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 -1.9kg 調節を目標にしましょう。  
まず(100kcal/回)の消費カロリーの消費を目標に運動を実行しましょう。

健康指数: 75

Page: 1

体組成分析	筋肉/体脂肪 バランス	部位別体組成 及びバランス
<ul style="list-style-type: none"> <li>体水分</li> <li>タンパク質</li> <li>骨量</li> <li>体脂肪量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体重</li> <li>筋肉量</li> <li>体脂肪量</li> <li>体脂肪率</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>右手・左手</li> <li>胴体</li> <li>右足・左足</li> <li>各部位別筋肉量と脂肪量</li> </ul>

測定結果を見て、  
トレーニング方法  
食生活を考える  
きっかけにしませんか？

## 測定料: 350円

体育館窓口にて、お支払後  
スポーツセンター 2F  
トレーニングルームへお越しください。