



結果のみかた



| | |
|-----------------------|---|
| BMI | <p>Body Mass Indexの略で、身長と体重の理想的なバランスを見る指数です。 日本人の理想値は男女ともに『22』となり、22より多いと身長に対して体重が多め、22より少ないと身長に対して体重が少なめという参考となる数値です。</p> <p>数値の出し方 体重 ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI</p> |
| 体脂肪率 | <p>身体の中に締める脂肪の割合です。 皮下脂肪と内臓脂肪を合わせた全身の体脂肪率を表示しています。</p> |
| 内臓脂肪 断面積指数 | <p>Yamato（体組成計）独自の推定式で、へそレベルのCT画像の内臓脂肪断面積に相関する内臓脂肪断面積指数を推定した値です。</p> |
| 基礎代謝量 | <p>人（測定者）が生きていく為に最低限必要なエネルギー量です。 また、<u>1日中安静にしている消費するエネルギー量</u>とも言えます。 特に筋肉量は基礎代謝量に影響を与える要因となり、基礎代謝量を多くすることでエネルギーを消費しやすく、太りにくい身体になります。</p> |
| 推定骨量 | <p>骨に含まれるカルシウムなどの無機質の量を推定した値です。 骨は身体を支え、保護する大切な役目を果たしています。</p> |
| 水分量 | <p>除脂肪組織から推定した体内に占める水分の量です。 食事や運動、からだのむくみなどでも変化する場合があります。</p> |
| 筋肉量 | <p>身体の中に占める筋肉の割合です。 運動と関係の深い骨格筋を表示しています。</p> |
| 血圧 | <p>血流が血管内の壁を押しやる圧力の値です。 一番高い瞬間の値を「最高血圧」、一番低い瞬間の値を「最低血圧」とそれぞれ呼びます。 血圧が高くなることを高血圧といい、さまざまな病気を誘発する要因の1つとなります。</p> |