

プリントアウト例

BFT-mini

The pc based body composition analyzer

計測結果

測定日：2016年10月15日 番号：00001
性別：女性 年齢：31歳
身長：158cm 体重：54kg

体脂肪率 **28.7** %
(最適範囲：20.1 ~ 23.1%)

BMI **21.6**
(最適範囲：18.5 ~ 25未満)

あなたの評価

体脂肪率

体格指数

体脂肪率	体格指数
少なめ	低体重(やせ)
標準的	普通体重
多め	肥満
多い	高度肥満

総合評価

隠れ
肥満型



食事と運動の改善提案

あなたの1日のカロリー必要量は標準的な体格と身体活動とするとおおむね 2256 kcalと推定されます。これには安静時や日常の活動、食べ物の消化や通常運動の間に体で費やされるカロリーが含まれます。

体重は標準的でも、体脂肪率が高いのは好ましくありません。生活リズムを整え、バランスの良い食生活、運動習慣を身につけて体脂肪率を改善しましょう。運動は脂肪を燃焼させて筋肉を増やす有酸素運動がおすすめです。

40代になると基礎代謝はぐっと低下していきます。特に女性はホルモンバランスの変化で筋肉が付きにくい体質に変わっていきますのでウォーキングや水泳などの有酸素運動で定期的な運動をする習慣を身につけていきましょう。

