

# ボディ・プロフィール

名前 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_ 身長 \_\_\_\_\_ cm

生年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 初回計測日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

① 体重	kg	目標 kg
② 体脂肪率	%	目標 % ↓
③ 筋肉量	kg	/
④ 筋肉量スコア		/
⑤ 内臓脂肪レベル	P	目標 P 理想 P
⑥ 骨量	kg	/
⑦ 基礎代謝	Kcal	/
⑧ 体年齢	才	目標は実年齢より一回り下
⑨ 体脂肪量	kg	理想 9.5~10.5 kg
⑩ 筋肉率	%	/
⑪ 筋肉率-体脂肪率	%	合格 +8%以上 目標 %
⑫ 理想体重	kg	/
⑬ 必須タンパク質量	1日 g	男性最低 100g 女性最低 75g
ダイエットカロリー	1000~1200 Kcal	

■ 体脂肪率による分類	女性	男性
過剰肥満/危険レベル	35.0%以上	25.0%以上
肥満	30.0~34.9%	20.1~24.9%
隠れ肥満	25.0~29.9%	18.1~20.0%
適度な体脂肪率	22.1~24.9%	15.1~18.0%
やせている	17.1~22.0%	10.0~15.0%
やせすぎ or アスリート	17.0%以下	10.0%以下

## ■ 内臓脂肪レベルの判定基準

※対象年齢: 18才~99才

レベル		判定の捉えかた
9.5以下	標準	内臓脂肪蓄積のリスクは低いです。これからもバランスのよい食事や、適度な運動を維持しましょう。
10.0~14.5	やや過剰	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、標準レベルを目指しましょう。
15.0以上	過剰	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

## ■ 「推定骨量」のめやす

体重	男性			女性		
	60kg未満	60~75kg未満	75kg以上	45kg未満	45~60kg未満	60kg以上
推定骨量 平均値	2.5kg	2.9kg	3.2kg	1.8kg	2.2kg	2.5kg

## ■ 体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率判定	肥満	かくれ肥満型 ①	肥満型 ②	かた太り型 ③					
	軽肥満								
+標準		運動不足型 ④	標準 ⑤	筋肉質 ⑥					
-標準		やせ型 ⑦	細身筋肉質 ⑧	筋肉質 ⑨					
やせ									
	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4
	少ない			標準 (平均的)			多い		
	筋肉量スコア								

■ ⑨体脂肪量 = ①体重 × ②体脂肪率 ÷ 100

■ ⑩筋肉率 = ③筋肉量 ÷ 2 ÷ ①体重 × 100

■ ⑫理想体重 (女性) = ①体重 - (⑨体脂肪量 - 10)

(男性) = 身長(m) × 身長(m) × 2.2

■ ⑬一日に必要なタンパク質量(g) = 除脂肪体重(①体重 - ⑨脂肪量) × 2

■ コーチが推奨するダイエットカロリーは、(女性) 1,000 ~ 1,200kcal

(男性) 1,200 ~ 1,400kcal

