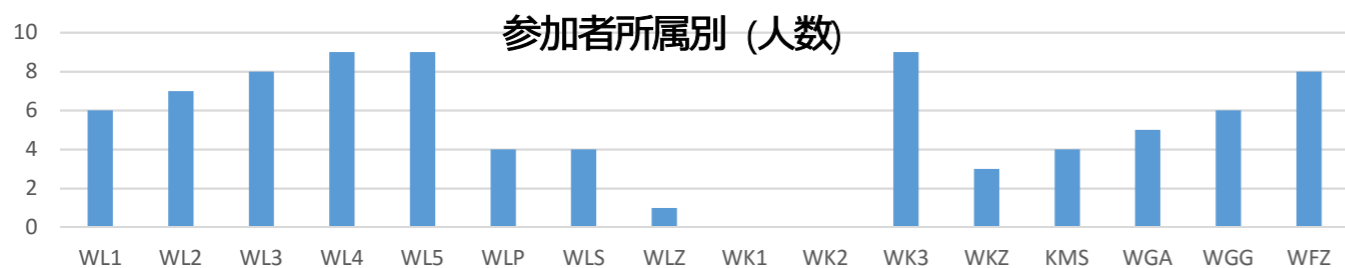


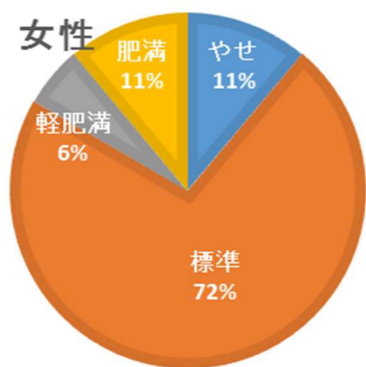
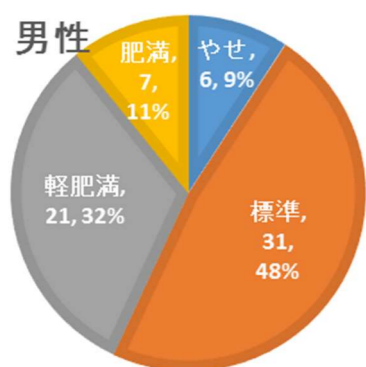
# 体組成測定 集計結果

7月4日～8日(5日間)に実施した、体組成測定の結果をお知らせいたします。

## 1.参加人数 83名(男性65名、女性18名)

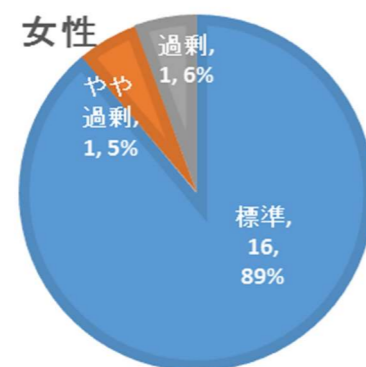
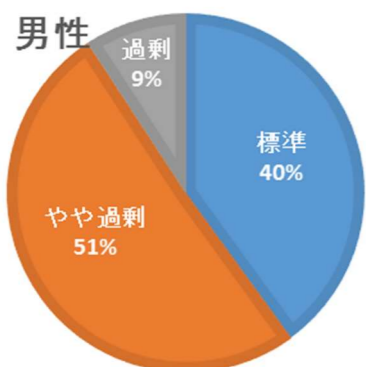


## 2.体脂肪率 (体重に占める体脂肪の割合)



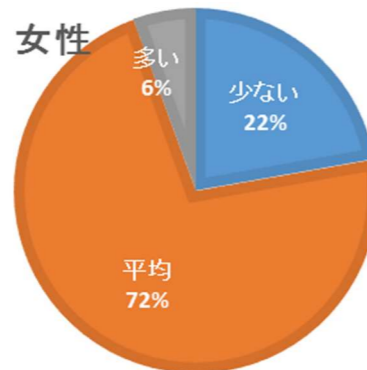
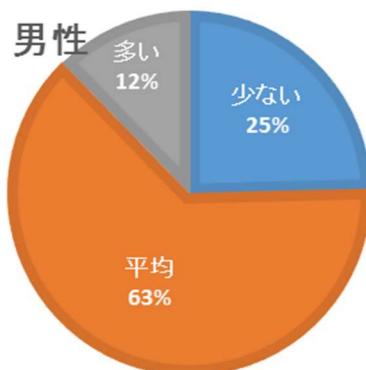
男女共に標準の人が多い。男性は肥満傾向にあり、女性はやせに注意が必要。

## 3.内臓脂肪レベル (お腹の臓器まわりに蓄積した脂肪のレベル)



男性の内臓脂肪レベルが、「過剰」「やや過剰」が半分以上を占める。

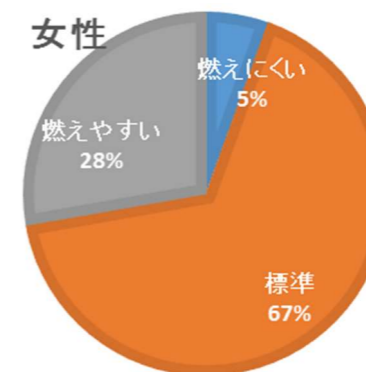
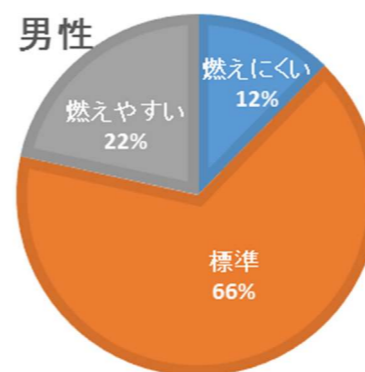
## 4.筋肉量 (体組織上、脂肪と骨量を除いた部分を筋肉量とする)



男女共に筋肉量が平均的な人が多い。筋肉量が少ない人は運動不足が考えられる。

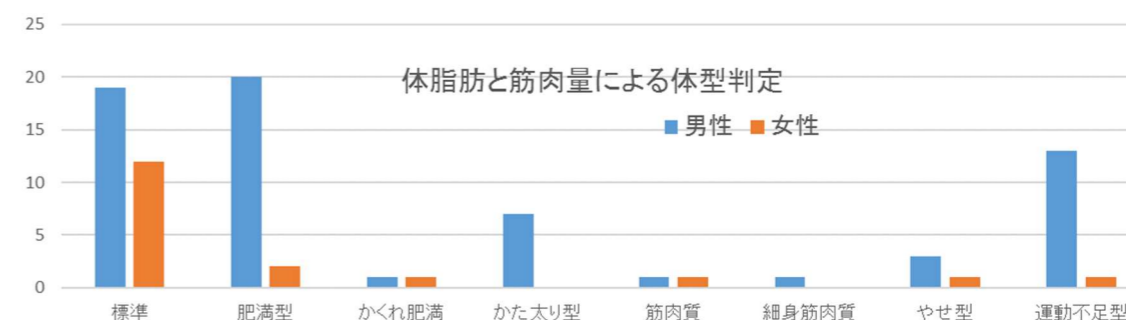
## 5.基礎代謝レベル

(人が生きていくのに最低限のエネルギー代謝レベル。年齢、体重、筋肉量で計算される)



男性の基礎代謝が「燃えにくい」レベルの人は、筋肉量の低下のためと考えられます。基礎代謝レベルが低いと、代謝が悪く、太りやすい体質となります。

## 6.体脂肪と筋肉量による体型判定



標準 ... すべてにバランスが良い。男性は内臓脂肪の増加に注意。

女性は筋肉の低下に注意すること。

肥満型 ... 男性は内臓脂肪が多く、足の筋肉の低下を認めます。

女性は筋肉の低下を認めます。

かくれ肥満型 ... 体型は普通ですが、筋肉量が少なく、内臓脂肪が多いです。

かた太り型 ... 体型的には肥満に近いです。筋肉量がありますが、脚の筋肉が低い人が目立ちます。

筋肉質 ... 筋肉量が多く、バランスも良好。運動の継続を勧めます。

細身筋肉質 ... 体脂肪が少なく、筋肉量も多い。バランスが良好。

やせ型 ... 男女共に筋肉量が少ない。

運動不足型 ... 男女共に筋肉量が少ない。

今回の「体組成測定」で明らかになったこと!!

問題 1.男性の肥満傾向、内臓脂肪過剰。

問題 2.筋肉量の低下。

適度な運動、筋力アップに心がけましょう。