

# 体組成計データの標準値(タニタより)

項目	標準数値	
BMI		18.5~24.5
体脂肪率	40~59歳男	12~22
	60歳以上男	14~24
	40~59歳女	22~35
	60歳以上女	23~36
内臓レベル	18~99歳	9.5以下
筋質点数	男40代	49~76
	男50代	45~71
	男60代	38~64
	男70代	30~55
	男80代以上	26~50
	女40代	56~79
	女50代	50~73
	女60代	43~65
	女70代	33~57
	女80代以上	27~52

項目	標準数値	
推定骨量	男60kg未満	2.5kg
	男60~75kg	2.9kg
	男75kg以上	3.2kg
	女45kg未満	1.8kg
	女45~60kg	2.2kg
	女60kg以上	2.5kg
体水分率	男	55~65%
	女	45~60%
基礎代謝量	男30~49歳	1530kcal
	男50~69歳	1400kcal
	男70歳以上	1290kcal
	女30~49歳	1150kcal
	女50~69歳	1100kcal
	女70歳以上	1020kcal

※BMIは標準範囲より大きすぎても小さすぎても病気にかかりやすくなる。

※内臓脂肪レベルは、メタボリックシンドロームに代表されるように、内臓脂肪の過剰な蓄積は循環器系疾患などの生活習慣病の発症と密接な関係があるとされている。

※成長期以降もカルシウム摂取を心がけ、適度な日光浴や継続した運動を行い、最大骨量を高めておく

※測定は、起床後や就寝前など毎日同じ時間に測定する。

※正しいデータが得られない場合は、足の裏を少し湿らせて乗ると良い。