TANITA
健康をはかる

体組成チェックで健康管理

MONITORING YOUR HEALTH

身長計付き 体組成計 DC-250

体脂肪率
からだに含まれるすべての脂肪を体重に対する割合で表しています。体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディーラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。
＊判定は体脂肪率判定表（全身用）参照

脂肪量
からだに含まれる脂肪分を重さで表しています。

除脂肪量
体重から脂肪の重さを除いた、脂肪以外の成分（筋肉、水分、骨など）の重さです。

筋肉量
筋肉量は、骨格筋・平滑筋（内臓など）と体水分を含んだ値を表示しています。筋肉には姿勢を保ったり、体を動かすためのエネルギーを作る役割があります。

体水分量
血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液など、体内に含まれる水分量を表しています。体水分には栄養分を運搬したり、老廃物を回収したり、体温を一定に保つなどの働きがあります。からだが大きな人や筋肉量の多い人ほど、体水分量は多くなります。

推定骨量
骨全体に含まれるカルシウムなどの量を「骨量」といいます。骨量は20才の頃に最大となり、その後、加齢とともに徐々に減少していきます。本機では除脂肪量との相関関係をもとに統計的に推測した「推定骨量」を表示しています。

男　性	60kg未満	60～75kg未満	75kg以上
推定骨量平均値(kg)	2.5	2.9	3.2

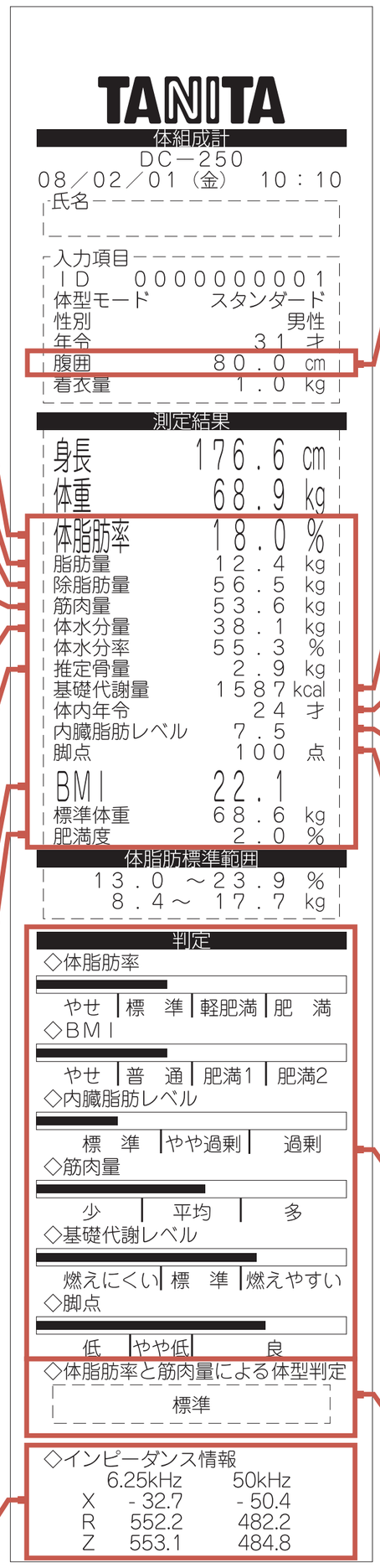
女　性	45kg未満	45～60kg未満	60kg以上
推定骨量平均値(kg)	1.8	2.2	2.5

BMI
「体重(kg)/身長(m)²」で計算されます。疾病率が最も少ないのはBMI値22とされています。

18.5未満	18.5～25未満	25以上
やせ	正常	肥満

肥満度
$\frac{(体重)-(標準体重)}{(標準体重)} \times 100$で計算した値です。

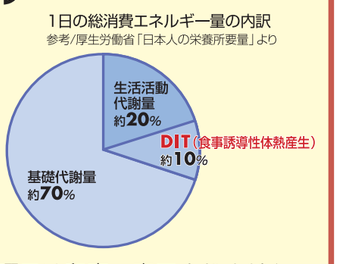
インピーダンス情報
インピーダンス情報が表示されます（測定結果の判定を左右するものではありません）。
(X：リアクタンス・R：レジスタンス・Z：インピーダンス)



（年令入力・全項目印字の場合）

腹囲
メジャーなどで測定した腹囲を入力・表示することができます。

基礎代謝量・基礎代謝レベル
基礎代謝とは生きていくために最低限必要なエネルギーのこと。基礎代謝量が多い人は脂肪が燃えやすく肥満になりにくいといわれています。また基礎代謝量が少ない人は脂肪が燃えにくく、太りやすいといわれています。



＊17才以下の設定で測定した場合、この項目は印字・表示されません。

年令（才）	男　性		女　性	
	基礎代謝基準値(kcal/kg/日)	基礎代謝量(kcal/日)	基礎代謝基準値(kcal/kg/日)	基礎代謝量(kcal/日)
18～29	24.0	1550	23.6	1210
30～49	22.3	1500	21.7	1170
50～69	21.5	1350	20.7	1110
70以上	21.5	1220	20.7	1010

体内年令
筋肉量が多く基礎代謝量が高くなるほど体内年令は若くなります。

内臓脂肪レベル
肥満には腹腔内脂肪が多い「内臓脂肪型肥満（りんご型肥満）」と皮膚の下に脂肪がつく「皮下脂肪型肥満（洋ナシ型肥満）」の2タイプがあります。中でも内臓脂肪は生活習慣病と深くかかわりあいがあるといわれています。
＊17才以下の設定で測定した場合、この項目は印字・表示されません。

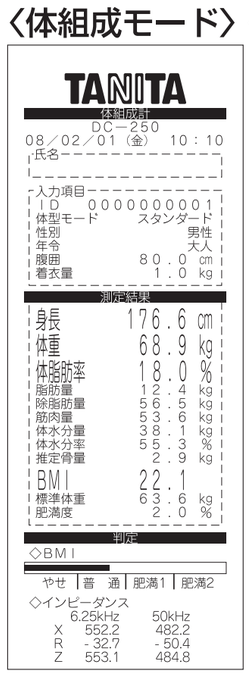
脚部筋肉量点数
足の筋肉量の割合が理想的とされる値と測定された値と比較して、その割合を点数で表示したものです。脚部の筋肉量はつまづきや転倒などと関係があるといわれています。
＊17才以下の設定で測定した場合、この項目は印字・表示されません。

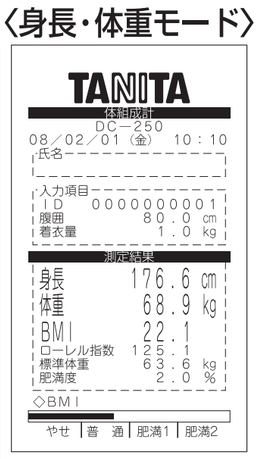
	低　い	やや低い	良　い
脚　点	50～79点	80～89点	90～150点

判定
測定結果をもとに算出した判定結果をグラフで表示します。

体脂肪率と筋肉量による体型判定
体脂肪率と筋肉量を考慮した体型判定が行えます。体重は軽くても体脂肪率の高い人は「肥満」や「かくれ肥満」と評価されます。
＊17才以下の設定で測定した場合、この項目は印字・表示されません。

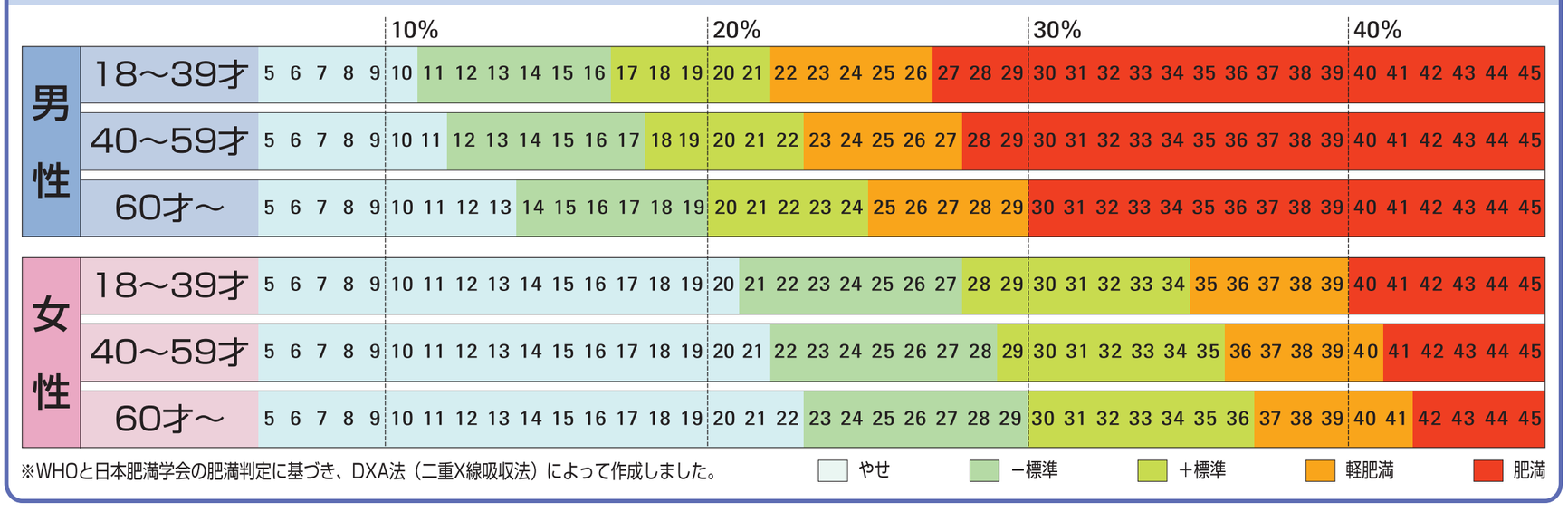
〈体組成モード〉〈身長・体重モード〉





（大人固定の場合）

体脂肪率判定表



※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法（二重X線吸収法）によって作成しました。

⚠ ペースメーカー等、医用電気機器装着者は絶対に使用しないでください。

DC2507901(0)