



スケールアップ体力測定レポート

2025/5/7 10:49



名前	ヒロくん
生年月日	2001/2/14
年齢	24
身長	178cm
アスリートモード	はい
目標体重	58kg

	実際	バリューバー / ポジショニング
体重	81.8kg ↑	54.961.775.582.3 不足痩せ過ぎ標準太りすぎ肥満型 体重が多いということは、健康を維持するためには、食生活やライフスタイルの改善が不可欠であることを示しています。まずは、バランスのとれた健康的な食事と運動を心がけることから始めましょう。
BMI	25.8 ↑	18.52428 やせ型健康的やや太り気味肥満型 現在の体格指数（BMI）は、あなたの体重が高すぎる可能性を示唆しています。理想的な体重を達成するために、アクティブなライフスタイルを始め、健康的でバランスのとれた食事を心がけましょう。
体脂肪率	19%	11172227 不足痩せ過ぎ標準太りすぎ肥満型 体脂肪率が高いということは、太りやすい食べ物の摂り過ぎと運動不足を意味します。体脂肪率が高いと、コレステロール値が高くなったり、血圧が高くなったり、血糖値が高くなったりします。太りやすい食べ物の摂取を減らしましょう。繊維質の多い食品を多く摂り、有酸素運動を続けましょう。
マッスル重量	62.7kg	49.459.4 不足標準良好 あなたの筋肉量は基準値です。これを維持してください。
内臓脂肪	5	51015 理想的要注意過剰危険水準 あなたの内臓脂肪レベルは正常です。健康的なライフスタイルを維持し、たくさんエクササイズを続けてください。
水分率	62.4%	5565 不足標準良好 よくできました。あなたの体の水分率は正常です。毎日グラス8杯の水で水分補給をして、健康と体調を良好に保ちましょう。
骨格筋率	52.1%	4959 不足標準良好 おめでとうございます！骨格筋率は基準に達しました。もっと運動して、タンパク質の摂取量を維持することで、骨格筋率を効果的に維持・向上させることができます
骨質量	3.6kg	33.4 やや低め標準良好 ピーク時の骨量は標準的なものであり、短期的には大きな変化は起こりません。安定したピーク骨量を維持するために、健康的な食事と運動を続けていきましょう。

	実際	バリューバー / ポジショニング
基礎代謝	1914kcal↓	1964 不足標準 基礎代謝量とは、安静にしているときに消費されるエネルギーを測定したものです。あなたのBMRは理想的なレベルを下回っており、食事の量が少し増えただけで体重が増えてしまいます。基礎代謝率を上げるには、毎日の運動が大切です。
脂肪重量	15.5kg↑	913.91822.1 不足痩せ過ぎ標準太りすぎ肥満型 脂肪が多く、脂肪のコントロールが必要です。食事をコントロールし、高脂肪、高糖分、高塩分の食品の摂取量を減らし、食物繊維の摂取量を増やすことが推奨されます。長期的な有酸素運動を行い、脂肪の量を正常なレベルまで減らしましょう。
骨格筋重量	42.6kg	40.148.3 不足標準良好 骨格筋の含有量は基準値です。スポーツで起こるリスクは骨格筋の含有量を一定に保つことで低下させることができます。また、良好な体形を作り、基礎代謝量を保証することができます。
水分重量	51.1kg	4553.2 不足標準良好 水分摂取量が基準値です。もっと果物を食べて、もっと水を飲んで、もっと運動して、もっと汗をかいてください。そうすれば、蓄積された毒素を減らすことができます。だけでなく、肌の明るさと弾力を保つことができます。
タンパク質重量	18kg	13.114.7 不足標準良好 あなたのタンパク質含有量は基準値です。食事のバランスをとり、果物や野菜をもっと食べてください。
理想体重	72.2kg	desirable_weight_text
体重コントロール	9.6kg↑	"Controlled weight variable "とは、現在の体重と理想的な体重とのギャップのことです。あギャップは{値}にご注目ください。体重を減らす
脂肪コントロール	1.7kg↑	"Controlled weight variable "とは、現在の体重と理想的な体重とのギャップのことです。あギャップは{値}にご注目ください。脂肪を減らす
筋肉のコントロール	0kg	今の筋肉量をキープしてください
体格	アスリート型	
栄養状態	栄養過剰↑	摂取した栄養が基準値を超えた状態、つまり、摂取したタンパク質やエネルギーが必要以上になった状態です。その結果、体重が増加したり、体調が悪化したりすることがあります。食べるものを選び、ジャンクフードは食べないようにしましょう。
スコア	79	score_text
身体年齢	28↑	24 若い高齢 健康的なライフスタイルは、より健康的なあなたにつながります。
タンパク質	21.9%	1618 不足標準良好 よくできました。あなたのタンパク質レベルは正常です。理想的なタンパク質レベルを維持するために、健康的でバランスのとれた食事を続けてください。

	実際	バリュースター / ポジショニング
皮下脂肪	17% ↑	8.6 16.7 やや低め 標準 やや高い 皮下脂肪が高すぎるので、アクティブな生活を始めて、筋肉量を増やすことを強くお勧めします。そうすれば皮下脂肪が減り、引き締まった体になります
脱脂体重	66.3kg	脱脂体重とは、体の中の筋肉量を測定したものです。物理的なトレーニングでの筋肉量の増加を考慮しており、体重減少の良い指標となります
脂肪燃焼心拍数	117-156bpm	