

# 体重体組成記録表

年

月

	体重 (kg)	体脂肪率 (%)	内臓脂肪 レベル	骨格筋率 (%)	基礎代謝 (kcal)	体年齢 (才)	BMI	その他
スタート 月 日								
目標値 月 日								

月 日	体重 (kg)	体脂肪率 (%)	内臓脂肪 レベル	骨格筋率 (%)	基礎代謝 (kcal)	体年齢 (才)	BMI	その他
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								

測定結果については自己判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。

月 日	体 重 (kg)	体脂肪率 (%)	内臓脂肪 レベル	骨格筋率 (%)	基礎代謝 (kcal)	体年齢 (才)	BMI	その他
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								

測定結果については自己判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。

<b>(ご参考) 標準値</b>	体脂肪率	男性：10.0～19.9	骨格筋率	男性：32.9～35.7
		女性：20.0～29.9		女性：25.9～27.9
	内臓脂肪レベル	0.5～9.5		