

## Kai・遊・パークの「体成分分析」

### ■体成分の分析とは？

ヒトの体を構成している成分(体成分)を測定・分析することで、現在の体型や健康状態を知ることができます。

Kai・遊・パークにある分析機では、次のものを体成分として分析します。

- 体水分量 ●タンパク質 ●ミネラル量 ●体脂肪量

これらの体成分の分析結果をもとに、骨格筋の量や体脂肪率、全身の筋肉バランス、基礎代謝量などのデータが出てきます。測定時間は約1分ほど。その場で分析結果用紙(1枚)をお渡しします。**測定料は1回300円です。**



### 【分析結果用紙に書かれている項目】

- 体成分分析(体水分量/タンパク質量/ミネラル量/体脂肪量)
- 骨格筋・脂肪(体重/骨格筋量/体脂肪量)
- 肥満診断(BMI/体脂肪率/ウエスト・ヒップ比※<sup>1</sup>)
- 筋肉バランス(両腕/両脚/体幹)
- ウエスト周り、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、体重調節

※<sup>1</sup>…ウエスト(へそ周りの長さ)とヒップ(おしり周り一番大きい長さの値)の比で、体脂肪のつき方を判断する指標です。この測定では、男性は0.9、女性は0.85の場合に腹部肥満(内臓脂肪の過多)と判定します。



### ■測定・分析にあたっての注意事項

#### 1. 次の人は測定できません

- ・ペースメーカーを装着している人
- ・妊娠をしている人

#### 2. 測定を行なうタイミングは「運動前、食事前、排便排尿後」が理想的です

#### 3. 測定は着衣のまま、裸足で行います ※体重から着衣の重さ分(1キログラム)を引く設定になっています。

■体成分を定期的に測定したい人には、ICチップ入りリストバンド(1,500円)の購入をおすすめします。毎月1回の測定が無料で受けられ、それらの分析データを比較することができます。2回目以降の測定では、体成分・体型の変化グラフもお渡しします。また、実践した運動や消費カロリー、血圧の数値等を施設内に設置された機械に登録し、データとして残すことができます。

