体組成計「MC-780A-N」測定結果の見方（1/5）

【体重】

測定した体重を100g単位で表示します。

【BMI】

「体格指数」と訳されるBMI（Body Mass Index）は18.5以上～25未満が標準範囲とされ、その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とされています。標準的な値と比較してみましょう。

●BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

BMI値	18.5未満	18.5～25未満	25以上
判定	やせ	ふつう	肥満

【標準体重】

測定身長において、BMI値が22の場合の体重を算出します。

●標準体重＝身長（m）×身長（m）×22

© TANITA HEALTH LINK, INC.

体組成計「MC-780A-N」測定結果の見方（2/5）

【体脂肪率】

体内に蓄積された脂肪のことを体脂肪といいます。
その体脂肪の量が体重に占める割合を体脂肪率といい、
体脂肪率(%)＝体脂肪量(kg)÷体重(kg)×100で表されます。
体脂肪が過剰に蓄積された状態が肥満とされています。

体脂肪率は年齢・性別によって適切な割合が異なります。
性別と年齢ごとに細分化された体脂肪率判定表で自分のからだの状態を確認してみましょう。

体脂肪率判定表（対象年齢 6～99才）

<男性>

年齢	10%									20%										30%										40%					体脂肪率
6才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
7才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
8才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
9才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
10才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
11才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
12才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
13才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
14才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
15才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
16才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
17才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
18～39才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
40～59才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
60才～	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

<女性>

年齢	10%									20%										30%										40%					体脂肪率
6才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
7才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
8才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
9才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
10才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
11才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
12才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
13才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
14才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
15才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
16才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
17才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
18～39才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
40～59才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
60才～	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

やせ　－標準　＋標準　軽肥満　肥満

株式会社タニタ「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
※小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満判定に基づき、DXA基準の体脂肪率より作成
※妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

体組成計「MC-780A-N」測定結果の見方（3/5）

【脂肪量】
体内に占める脂肪組織を重量で示したものです。

【除脂肪量】
脂肪以外の成分（筋肉、骨、内臓、水分）の重さを表しています。
（体重－脂肪量）で計算しています。
減量の際は、除脂肪量を減らさないことが大切です。

【筋肉量】
脂肪量と推定骨量を除く組織量を表します。
本機では骨格筋、平滑筋、体水分量を含んだ値です。

【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ます。

【推定骨量】
骨に含まれるカルシウムなどのミネラル量を推定したものです。

男性			
体重	60kg未満	60～75kg未満	75kg以上
推定骨量 平均値	2.5kg	2.9kg	3.2kg

女性			
体重	45kg未満	45～60kg未満	60kg以上
推定骨量 平均値	1.8kg	2.2kg	2.5kg

推定骨量のめやす（株式会社タニタ 調べ）

※本機における推定骨量は骨密度とは異なりますので、診断等にはご使用いただけませんのでご注意ください。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

体組成計「MC-780A-N」測定結果の見方（4/5）

【基礎代謝量】

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です。基礎代謝量は通常、1日の総消費エネルギーの約70%を占めるといわれています。
絶対値での評価ではなく体重1kgあたりの基礎代謝量で評価しています。

**基礎代謝量が多い人は脂肪が燃えやすい体で肥満になりにくく、
少ない人は脂肪が燃えにくい体で太りやすいといわれます。**

（基礎代謝量÷体重）から得られる体重1kgあたりの基礎代謝量を下表の数値と比較してみましょう。

年齢（歳）	男性		女性	
	基準値（kcal/kg/日）	基礎代謝量（kcal/日）	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

性別・年齢別基礎代謝基準値と基礎代謝量の平均値参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

【内臓脂肪レベル】

腹腔内（内臓のまわり）についた脂肪量を表します。
内臓脂肪は皮下脂肪に比べて生活習慣病のリスクを高めます。
内臓脂肪レベルの推移を長期的に捉え、健康管理にお役立てください。

	標準	やや過剰	過剰
レベル	9以下	10～14	15以上
判定の捉え方	今のところ心配ありません。これからもバランスの良い食事や適度な運動を維持しましょう。	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、適正体重に向けて減量をはかりましょう。	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

医学的には、腹部X線－CT画像による実測値で100cm²を超えていると、生活習慣病を引き起こす可能性が高いといわれています。
本機では、内臓脂肪レベル10がおよそ内臓脂肪面積100cm²に相当します。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

体組成計「MC-780A-N」測定結果の見方（5/5）

【脚点】

脚点（脚部筋肉量点数）は、体重に占める脚の筋肉量の割合をあらわした数値です。理想的とされる値と比較してスコア化しています。

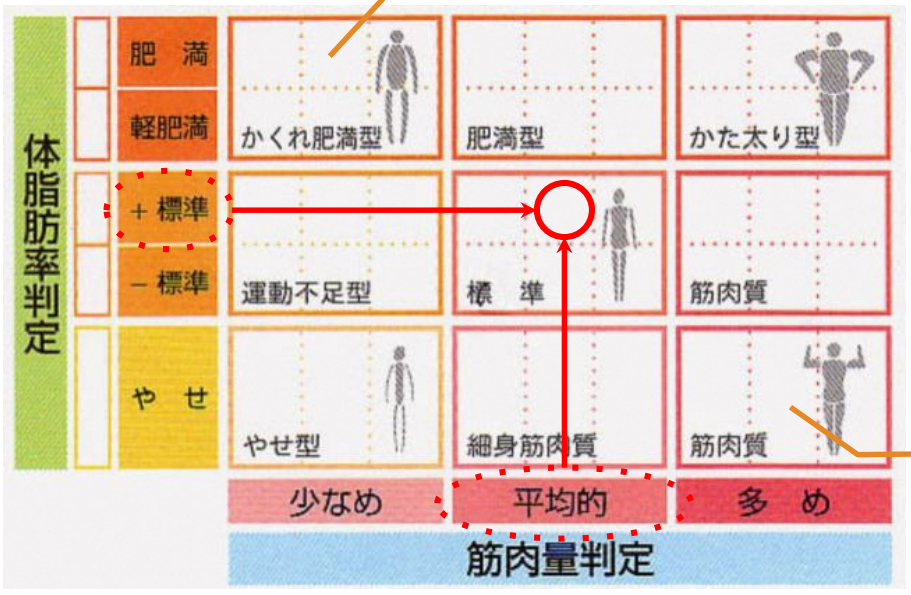
脚部の筋肉量は腕の筋肉に比べて、加齢による減少が顕著であると言われています。脚部筋肉量の減少は、転倒予防やその結果による寝たきり防止などの観点からも注意すべきです。

（基礎代謝量÷体重）から得られる体重1kgあたりの基礎代謝量を下表の数値と比較してみましょう。

	低い	やや低い	良い
脚点	50～79点	80～89点	90～150点

【体脂肪率と筋肉量による体型判定】

体脂肪率と筋肉量の判定から、下のマトリックスの９段階で体型を判定します。「標準」「筋肉質」「細身筋肉質」を目指しましょう。



筋肉量が少なく、体脂肪率が高い場合、「かくれ肥満型」と分類されます。

筋肉量が多く、体脂肪率が少ない場合、「筋肉質型」と分類されます。

© TANITA HEALTH LINK, INC.