



## 8 身長・体組成の記録

計測日		年 月 日 ( )	年 月 日 ( )	
体組成	筋肉・脂肪	体重	kg	kg
		筋肉量	kg	kg
		体脂肪量	kg	kg
	肥満評価	BMI		
		体脂肪率	%	%
		腹囲	cm	cm
		内臓脂肪指数		
	部位別 筋肉バランス			
	筋肉量kg /発達程度%			
	体成分	体水分	kg	kg
		タンパク質	kg	kg
		ミネラル	kg	kg
	基礎代謝量		kcal	kcal
	摂取エネルギー量目安		kcal	kcal
	筋肉・脂肪 調節	筋肉	kg	kg
脂肪		kg	kg	
身体発達点数		点	点	
身長 (cm)		cm	cm	



年 月 日( )	年 月 日( )	年 月 日( )
kg	kg	kg
kg	kg	kg
kg	kg	kg
%	%	%
cm	cm	cm
kg	kg	kg
kg	kg	kg
kg	kg	kg
kcal	kcal	kcal
kcal	kcal	kcal
kg	kg	kg
kg	kg	kg
点	点	点
cm	cm	cm