

身體組成分析儀報告中英對照

INPUT 輸入項

BODY TYPE 體型

(已預設 STANDARD 一般體型)

GENDER 性別

AGE 年齡

HEIGHT 身高

CLOTHES WEIGHT 衣服重量

(已設定 0.0kg 不扣衣服重量)

RESULT 輸出報告

WEIGHT 體重

1. FAT % 體脂肪率

FAT MASS 體脂肪量

FFM 除脂肪量

2. MUSCLE MASS 肌肉量

3. TBW 身體總含水量

4. TBW % 身體總含水量百分比

5. BONE MASS 預測骨量

6. BMR 基礎代謝率

千焦耳 Kj 及 千卡 Kcal

1 千卡等於 1000 卡路里，約 4186 焦耳

7. METABOLIC AGE 代謝年齡

8. VISCERAL FAT RATING

內臟脂肪等級

9. BMI 身體質量指數

IDEAL BODY WEIGHT

個人理想體重

DEGREE OF OBESITY 過胖程度

公式 (體重-標準體重)/標準體重 X100

10. INDICATOR 健康範圍指標

FAT % 體脂率範圍圖

BMI 基礎代謝率範圍圖

11. IMPEDANCE 電阻

1. **FAT % 體脂肪率** 體脂肪佔全身體重的比重

男性	消瘦	標準(健康型)	標準(警戒型)	微胖	肥胖
18-39 歲	10 以下	11-16	17-21	22-26	27 以上
40-59 歲	11 以下	12-17	18-22	23-27	28 以上
60 歲以上	13 以下	14-19	20-24	25-29	30 以上

女性	消瘦	標準(健康型)	標準(警戒型)	微胖	肥胖
18-39 歲	20 以下	21-27	28-34	35-39	40 以上
40-59 歲	21 以下	22-28	29-35	36-40	41 以上
60 歲以上	22 以下	23-29	30-36	37-41	42 以上

降低多餘體脂肪能降低發生某些疾病風險，如高血壓、心臟疾病、糖尿病及癌症

2. **MUSCLE MASS 肌肉量** 非骨骼淨組織量

肌肉量包含了骨骼肌、平滑肌(這些肌肉裡含有水份)

肌肉就像引擎一樣扮演著十分重要的角色，消耗著身體的能量，當身體的肌肉量增加，熱量的消耗量也會增加，因此能讓身體在健康的方式下減少身體多餘的脂肪並達到減重的效果。

男女肌肉量標準(肌肉率%= 肌肉量 / 體重 x 100)

AGE	MAN	WOMEN
20-39 歲	75-89%	63-75.5%
40-59 歲	73-86%	62-73.5%
60-79 歲	70-84%	60-72.5%

3. **TBW 身體總含水量** 身體裡液體的總重量

4. **TBW % 身體總含水量百分比** 身體裡的液體佔總體重的百分比

正常的總含水量約在 50%-70%之間。一般而言男性因肌肉較多，身體總含水量較女性高。建議長期觀察身體總含水量百分比的變化，並盡量維持在穩定的狀態，讓身體總含水量百分比保持在健康的狀態。

TB%身體總水量百分比 = TB 身體總含水量(Kg) / WEIGHT 體重(Kg)

性別/年齡	男性	女性	兒童
範圍	50-65%	45-60%	60-75%

5. BONE MASS 預測骨量 係指全身骨骼所含有鈣等礦物質之重量

男性	60Kg 以下	60-75Kg	75Kg 以上
推定骨量平均值	2.5kg	2.9kg	3.2kg

女性	45Kg 以下	45-60Kg	60 Kg 以上
推定骨量平均值	1.8kg	2.2kg	2.5kg

6. BMR 基礎代謝率 身體維持基本生理機能運作所需之最低熱量值

每天約有70%卡路里消耗於身體的基礎代謝。基礎代謝率在孩童時期到成熟時期慢慢增加，16~17歲時達顛峰，之後隨著年齡的增長慢慢下降。基礎代謝率較高者其脂肪累積較緩慢，同時幫助降低體脂率；反之低基礎代謝率較低時，較難降低體脂率及體重。骨骼肌（約佔體重的40%）就像是你的代謝引擎，會消耗很多的能量，因此持續運動增加身體的肌肉量能幫助提升基礎代謝，增加身體所需消耗的卡路里，有助降低體脂率。

7. METABOLIC AGE 代謝年齡 肌肉量越大，身體質量指數越正常，所測量出代謝年齡越年輕

此功能計算出你的基礎代謝率，並指出平均年齡與代謝型式的連結關係。若你的代謝年齡高於實際年齡，則表示你需要改善代謝率。增加運動鍛練出健康的肌肉組織，能改進你的代謝年齡

8. VISCERAL FAT RATING 內臟脂肪等級

內臟脂肪為聚積於腹腔重要器官周圍附著的脂肪

9 以下 標準	10-14 稍微過量	15 以上 過量
目前不必擔心，請維持攝取均衡飲食及適度運動	請注意多運動，控制攝取之熱量，以標準等級脂肪為目標	需積極運動並進行飲食管理及減重

研究顯示，隨著年齡增長，即使在體重及體脂肪維持不變的狀況下，脂肪的分佈會逐漸改變，常易移轉到腹部，尤其是在更年期後段時期。內臟脂肪比皮下脂肪更易造成慢性病，維持內臟脂肪率維持在健康範圍內能降低心臟病、高血壓及第二型糖尿病發生率。

9. BMI 身體質量指數 WHO 建議以 BMI 來衡量肥胖程度

判讀	身體質量指數 <small>公式為體重(公斤)除以身高(公尺)的平方</small>	腰圍(cm)
體重過輕	BMI < 18.5	太瘦、過重或太胖 皆有礙健康
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24	
體位異常	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥ 90 公分 女性：≥ 80 公分

10. INDICATOR 健康範圍指標 依據年齡、性別顯示你的體脂率、基礎代謝率所落在的範圍

FAT % 體脂率範圍圖

- (-) 體脂肪率過低；低於健康的體脂率範圍。可能會有健康方面的問題。
- (0) 健康；以你的年齡及性別而言，落在健康的體脂率範圍內。
- (+) 過胖；高於健康的體脂率範圍，健康上可能會有問題。
- (++) 肥胖；遠高於健康的體脂率範圍。已對健康造成威脅，尤其是肥胖相關的健康問題。

11. IMPEDANCE 電阻 微電流通過物質的困難程度即為電阻

身體組成分析儀是利用電阻原理來測量身體組成，體脂肪是不導電的，因此可由測量者的電阻來推斷出體脂率及身體其它物質，電阻愈大，體脂肪就愈高。