

2017年分各月測定値平均値

	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平均値
体重(kg)	55.44	54.75	54.29	54.39	53.98	54.32	54.48	54.51	54.94	54.91	55.04	54.64
BMI	21.0	20.7	20.6	20.6	20.4	20.6	20.6	20.6	20.8	20.8	20.8	20.7
体脂肪率(%)	22.9	22.5	21.3	22.2	21.9	22	22.1	22.4	22.4	22.4	22.7	22.3
骨格筋率(%)	33.2	33.1	34.2	34.1	34.3	34.6	34.2	33.4	34.1	34.0	33.5	33.9
基礎代謝(kcal)	1371	1360	1359	1360	1355	1361	1362	1358	1369	1368	1367	1362.7
内臓脂肪レベル	6.4	6.1	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.1	6.0	6.1
体年齢(才)	41	40.6	39.2	39.4	38.8	39.1	39.4	40.0	40.0	39.9	40.6	39.8

2018年目標値

体重目標数値	54~55kg	(自分自身の基準値 = 57~60kg)
BMI目標数値	20~21	(自分自身の基準値 = 20~25)
体脂肪率目標数値	21~22%	(自分自身の基準値 = 21~22%)
骨格筋率目標値	34%~	(自分自身の基準値32.9%~)
基礎代謝目標数値	1350~	(自分自身の基準値 = 1150kcal~)
内臓脂肪目標数値	5.0~6.0	(自分自身の基準値 = 2~9)
対年齢目標	40~41	(自分自身の基準値 = 54歳以下)