

In BODY

BMI란?

체질량지수. 체중(kg)을 키의 제곱(m²)으로 나눈 값을 통해 지방의 양을 추정하는 비만측정법이다.

$$\text{BMI} = \text{체중 (Kg)} \div \text{신장 (M)} \div \text{신장 (M)}$$

기초대사량이란?

생명유지에 최소한 필요한 대사량

연령(세)	남성		여성	
	기준체중 (Kg)	기초대사량 (Kcal/日)	기준체중 (Kg)	기초대사량 (Kcal/日)
1 ~ 2	11.7	710	11.0	660
3 ~ 5	16.2	890	16.2	850
6 ~ 7	22.0	980	22.0	920
8 ~ 9	27.5	1,120	27.2	1,420
10 ~ 11	35.5	1,330	34.5	1,200
12 ~ 14	48.0	1,490	46.0	1,360
15 ~ 17	58.4	1,580	50.6	1,280
18 ~ 29	63.0	1,510	50.6	1,120
30 ~ 49	68.5	1,530	53.0	1,150
50 ~ 69	65.0	1,400	53.6	1,110
70이상	59.7	1,280	49.0	1,010

*이 기준치는 기준입니다. 본 제품은 개인의 체조성 결과를 기초로 기초 대사를 산출하고 있습니다.

체지방률이란?

체중가운데체지방의 무게가차지하는 비율입니다.

체지방률		판정
남성	여성	
5.0 ~ 9.9%	5.0 ~ 19.9%	낮음
10.0 ~ 19.9%	20.0 ~ 29.9%	표준
20.0 ~ 24.9%	30.0 ~ 34.9%	약간 높음
25.0% ~	35.0% ~	높음

<내장지방 지수판정>

내장의 둘레에 있는 지방 면적의 크기를 당사의 독자적인 추정식에 의하여 산출화한 것입니다.

내장지방 지수	판정
1~9	표준
10~14	약간높음
15~30	높음

*내장지방지수는 어디까지나 기준입니다.의학적 진단에 대해서는 의사와 상담하여 주십시오.

<골격근율>

체중 가운데 골격근의 무게가 차지하는 비율입니다. 골격근은 운동 등으로 단련하여 생기는 근육입니다.

골격근율		판정
남성	여성	
5.0~32.8%	5.0~25.8%	낮음
32.9~35.7%	25.9~27.9%	표준
35.8~37.3%	28.0~29.0%	약간 높음
37.4~60.0%	29.1~60.0%	높음

<신체나이>

기초대사를 기본으로 계산한 신체의 나이입니다.

