

各項測量指標

GB

- 體脂肪率是什麼？（適用年齡範圍：5-99歲）

體脂肪率是：身體脂肪量佔身體重量的比率。

研究顯示，減少身體過多的脂肪能夠降低身體健康的風險，例如：高血壓、心血管疾病、糖尿病、以及癌症。下述統計表標示體脂肪的健康指標範圍。

使用方法

Men		Age										Age	
5	1	6	7	13	16	24	25	29	30	45	45	5	5
6	1	6	7	15	16	24	25	29	30	45	45	6	6
7	1	6	7	15	16	24	25	29	30	45	45	7	7
8	1	6	7	15	16	25	26	29	30	45	45	8	8
9	1	6	7	15	16	25	26	29	30	45	45	9	9
10	1	6	7	15	16	25	26	29	30	45	45	10	10
11	1	6	7	15	16	25	26	29	30	45	45	11	11
12	1	6	7	15	16	24	25	29	30	45	45	12	12
13	1	6	7	15	16	24	25	29	30	45	45	13	13
14	1	6	7	14	15	24	25	28	29	45	45	14	14
15	1	7	8	14	15	23	24	28	29	45	45	15	15
16	1	7	8	15	16	23	24	27	28	45	45	16	16
17	1	8	9	15	16	22	23	27	28	45	45	17	17
18~39	1	10	11	16	17	21	22	26	27	45	45	18~39	18~39
40~59	1	11	12	17	18	22	23	27	28	45	45	40~59	40~59
over 60	1	13	14	19	20	24	25	29	30	45	45	over 60	over 60

Women		Age										Age	
5	1	7	8	15	16	24	25	28	29	45	45	5	5
6	1	7	8	15	16	24	25	28	29	45	45	6	6
7	1	8	9	16	17	24	25	29	30	45	45	7	7
8	1	9	10	17	18	25	26	30	31	45	45	8	8
9	1	9	10	18	19	27	28	31	32	45	45	9	9
10	1	10	11	19	20	28	29	32	33	45	45	10	10
11	1	12	13	21	22	30	31	34	35	45	45	11	11
12	1	13	14	22	23	31	32	35	36	45	45	12	12
13	1	14	15	16	17	24	25	33	34	37	38	13	13
14	1	16	17	25	26	34	35	38	39	45	45	14	14
15	1	17	18	26	27	35	36	39	40	45	45	15	15
16	1	18	19	27	28	36	37	40	41	45	45	16	16
17	1	19	20	27	28	36	37	40	41	45	45	17	17
18~39	1	20	21	27	28	34	35	39	40	45	45	18~39	18~39
40~59	1	21	22	28	29	35	36	40	41	45	45	40~59	40~59
over 60	1	22	23	29	30	36	37	41	42	45	45	over 60	over 60

Copyright (C) 2004 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

Gallagher D et al. "Healthy percentage body fat ranges:an approach for developing guidelines based on body mass index." Am J Clin Nutr 2000;72:694-701
 Sakamoto Y et al. "Comparison of the WHO BMI-classification and body composition in ethnic group difference." 24th Japan Society for the Study of Obesity 2003
 Miyama T et al. "New percentage body fat ranges for children "59th The Japanese Society of Physical Fitness and Sports Medicine 2004

健康範圍指標

您的體組成分析儀能夠自動將您的體脂肪率測量結果與體脂肪率健康範圍作一比較。待您的體脂肪率計算完成之後，根據您的年齡及性別，視窗旁邊的LCD燈會亮燈，標示出您的體脂肪率落在體脂肪率健康範圍的位置。



(+)：微胖與肥胖

微胖；高於健康範圍，增加健康問題的風險。肥胖；高於健康體脂肪範圍很多，大幅增加糖尿病相關健康問題的風險。



(0)：健康（標準健康型 / 標準警戒型）

根據您的年齡 / 性別，屬於健康體脂肪率範圍。



(-)：消瘦

低於健康體脂肪範圍。增加健康問題的風險。

* 備註：因運動員的特殊身體組成，及運動項目的不同，運動員的體脂肪標準範圍可能較低。

-肌肉量是什麼？（適用年齡範圍：5-99歲）

分析儀所顯示的肌肉量包括：骨骼肌、平滑肌、內臟肌肉（例如：心臟及消化器官），以及這些肌肉所含的水份。

肌肉所扮演的角色非常重要，因為它是消耗熱量的引擎。當您的肌肉量增加，消耗的熱量也會增加，能夠幫助您健康地減少多餘的脂肪以及降低體重。

-體型判定是什麼？（適用年齡範圍：18-99歲）

根據您體內的體脂肪率及肌肉量估算您的體型。

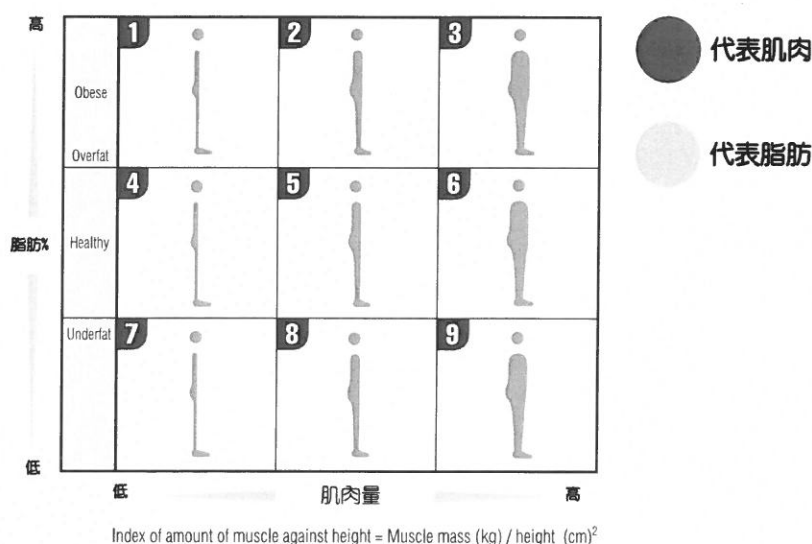
當您身體活動越活躍，體脂肪量越來越少，身體比例也會跟著改變。即使您的體重沒有改變，您的肌肉量及脂肪量也會有所改變，身體會越來越健康，也會減少罹患某些疾病的風險。

每個人應該設定自己理想體型的目標，遵循適當飲食塑身計劃，早日達成目標。

結果	體型判定	說明
1	臃性肥胖型	小型肥胖
		表示該區間的體型外觀看似健康，但是體內的體脂肪率高、肌肉量少。
2	肥胖型	中型肥胖
		表示該區間的體脂肪率高、肌肉量中等。
3	體格結實型	大型肥胖
		表示該區間的體脂肪率高、肌肉量多。
4	運動不足型	低肌肉量及平均體脂肪率
		表示該區間的體脂肪率屬於平均值，但肌肉量低於平均值。
5	標準型	平均肌肉量及平均體脂肪率
		表示該區間的體脂肪率及肌肉量都屬於平均值。
6	標準肌肉型	高肌肉量，及平均體脂肪率
		表示該區間的體脂肪率屬於平均值，但肌肉量高於一般水準。
7	消瘦型	低肌肉量，及低體脂肪率
		表示該區間的肌肉量及體脂肪率都低於一般正常水準。
8	苗條肌肉型	纖瘦但肌肉發達
		表示該區間的體脂肪率低於一般正常水準，但肌肉量適度。
9	肌肉發達型	肌肉非常發達
		表示該區間的體脂肪率低於一般正常水準，但肌肉量高於平均值。

Source : Data from Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokyo)

資料來源：哥倫比亞大學（紐約）及TANITA研究所（東京）



各項測量指標（續）

GB

使用方法

-骨量是什麼？（適用年齡範圍：18~99歲）

此項指標是指：身體結構中骨骼（骨骼礦物質含量，鈣質或其他礦物質）的含量。

研究指出：運動以及肌肉組織的發展能夠促使骨骼更加強壯與健康。骨骼結構在短時間內不會有明顯的變化，重要的是，您應該要執行平衡的飲食及積極運動，才能維持並增進骨骼的健康。如果您對自己的骨骼健康有疑慮，請諮詢專業醫師。因為隨年齡增長、孩童成長期間、懷孕、接受賀爾蒙治療或其他疾病因素而導致骨質疏鬆或骨密度低者，可能無法測得精確的推定骨量。

研究指出（來源：TANITA體重科學研究所）：20 ~ 40歲是個人一生中骨骼量佔體重最多的時期。下表即是20 ~ 40歲的平均推定骨量。

請使用下表與您自己的測量結果作一比較。

女性：平均推定骨量

體重(kg)		
45kg以下	45kg - 60kg	60kg以上
1.8kg	2.2kg	2.5kg

男性：平均推定骨量

體重(kg)		
60kg以下	60kg - 75kg	75kg以上
2.5kg	2.9kg	3.2kg

備註：下述人士的測量結果可能會有不同，上述數值僅供參考。

- 高齡者
- 女性生理期間及生理後
- 接受賀爾蒙治療者

“推定骨量”係根據骨骼量與除脂肪量（脂肪以外的組織）的關連性經過統計分析後的預估數值。“推定骨量”無法用來直接判定骨骼的硬度或力量，也無法預估骨折的風險。如果您對您的骨骼有疑慮，請諮詢專業醫師。

- 體水份率是什麼？ (適用年齡範圍：18~99歲)

體水份率即是身體所含液體的重量佔全身身體重量的比率。

身體體內的各種器官運轉，水份扮演非常重要的角色。身體的每一個細胞、組織及器官都含水份。

維持健康的體水份率能夠確保身體功能有效運轉，同時能夠降低相關健康問題發展的風險。

無論是白天或晚上，您體內的水份全天都在變動。經過漫長的夜晚之後，身體傾向脫水的現象，同時，身體在白天與晚上的水份分佈也不相同。吃大餐、喝酒、生理期間、生病、運動、洗澡都可能影響身體脫水的程度。

您的體水份率測量結果應該作為參考指標，而不是您的體水份率的絕對值。重要的是要觀察全身體水份率的長期變動狀況，同時維持一個健康、穩定、持續的體水份率。

一口氣喝大量的水並不會立即改變體內水份率的程度。事實上，一口氣喝大量的水會增加體脂肪的測量結果，因為，這樣會增加體重的數據。

請長期測量並觀察所有測量結果，並追蹤相關的改變。

雖然每個人各有不同，但是，下述健康成人的體水份率平均值可以作為一項參考值：

女性：45 ~ 60% 兒童：60 ~ 75%

男性：50 ~ 65%

來源：根據TANITA內部研究

備註：當體脂肪增加時，全身的體水份率傾向降低。個人的體脂肪率高，它的體水份率可能遠低於平均值。當您的體脂肪率降低時，體水份率應該會逐漸回到上述的標準範圍之內。

- 內臟脂肪指數是什麼？ (適用年齡範圍：18~99歲)

內臟脂肪指數即是您身體內部內臟器官的脂肪指數等級。

內臟脂肪是指體內〈腹腔內部〉附著在主要器官的脂肪。研究指出：即使您持續維持體重及體脂肪不變，但是，隨著年齡增加，特別是停經期之後，脂肪的分佈會改變，而且，會傾向於堆積在體內〈腹腔內部〉。維持健康的內臟脂肪指數，可以降低罹患某些疾病的風險，例如：心血管疾病、高血壓、第II型糖尿病。TANITA體組成分析儀將內臟脂肪指數分為1~59等級。

內臟脂肪等級 1 ~ 9：表示您維持在健康的內臟脂肪等級範圍內。請持續觀察內臟脂肪等級，長期及穩定的維持在健康範圍內。

內臟脂肪等級 10 ~ 14：表示您的內臟脂肪等級稍微過高。請適度的運動，限制卡路里的攝取。

內臟脂肪等級 15 ~ 59：表示您的內臟脂肪等級已過高。請從改變飲食習慣及增加運動開始改善。

資料來源：Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokyo)

備註：

- 即使您的脂肪率偏低，您的內臟脂肪也可能過高。
- 醫療診斷應諮詢醫師。

各項測量指標（續）

GB

使用
方法

-基礎代謝率是什麼（BMR）？（適用年齡範圍：18-99歲）

BMR是什麼？

當您休息時，您的身體正常功能的運轉所須要的最低熱量即是基礎代謝率（BMR）。身體正常功能的運轉包括：呼吸及循環器官、神經系統、肝臟、腎臟及其他器官。當您睡覺的時候也在燃燒熱量。

基礎代謝消耗的熱量佔每天熱量消耗的70%。

TANITA體脂肪分析儀如何計算BMR？

基礎代謝率BMR的主要計算方法是根據體重及年齡所計算的標準等式。

TANITA深入研究BMR與體組成的關係，根據電阻抗的測量，能夠提供使用者更精確且個人化的體組成測量結果。此方法在醫學上經間接熱量測量法（測量呼吸組成）*證明為有效。

* Reliability on equation for Basal Metabolic Rate: At 2002 Nutrition Week: A Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of Clinical Nutrition

-體內年齡是什麼？（適用年齡範圍：18-99歲）

此項功能是計算您的BMR，同時，標示不同代謝型態的平均年齡。

如果您的體內年齡高於實際年齡，即表示您需要設法改善您的基礎代謝率。

增加運動可以塑造健康的肌肉組織，如此即能改善體內年齡。

測量結果的顯示為12~90。當低於12者，其顯示為12；高於90者，其顯示為90。