

# Resultado da Medida da Gordura Corpórea e da Pressão Sanguínea

Nodata dia 24 de julho, a sua taxa da gordura corpórea foi

% de sua pressão sanguínea foi



Julgamento padrão pela taxa da gordura corpórea (de 18 a 69 anos)

	Normal		Fronteira	Obesidade leve	Obesidade	Obesidade em excesso
Homens	De 18 a menor que 30 anos	De 30 a 69 anos		De 25 a menor que 30 %	De 30 a menor que 35 %	35% ou mais
	De 14 a 20 %	De 17 a 23 %				
Mulheres	De 18 a menor que 30 anos	De 30 a 69 anos		De 30 a menor que 35 %	De 35 a menor que 40 %	40% ou mais
	De 17 a 24 %	De 20 a 27 %				



Conteúdo da nota e sua explicação

タニタ体内脂肪計 TBF-310	
'10/07/24 10:27	
体型モード	スタンダード
性別	男性
年齢	35才
身長	168.0 cm
体重	63.4 kg
インピーダンス	525 Ω
脂肪率	26.2%
脂肪量	16.6 kg
除脂肪量	46.8 kg
体水分量	34.2 kg
BMI	23.9
標準体重	58.4 kg
肥満度	8.5%



Indicador da gordura corpórea por Tanita TBF-310	
24/10/2010 10h27	
Forma corpórea	Comum
Sexo	Masculino
Idade	35 anos
Altura	168,0cm
Peso	63,4kg
Impedância elétrica	525 Ω
% da gordura corpórea	26.2%
Quantidade da gordura	16,6kg
Quant. sem gordura	46,8kg
Quant. d'água corporal	34,2kg
IMC	23,9
Peso padrão	58,4kg
% da obesidade	8,5%

**O que será a Impedância Elétrica ?**  
Isso significa a resistência contra eletricidade que o corpo possui. Quanto mais aumenta o músculo o qual ajuda a circular a eletricidade, menor fica esta taxa.

**O que será a quantidade d'água corporal ?**  
Isso significa a quantidade d'água no corpo a qual é geralmente de 50 a 70% do peso. Há uma tendência de homens terem maior do que mulheres.

**O que será a porcentagem da gordura corpórea ?**  
Isso significa o quanto há a gordura para o peso e é indicado em porcentagem. Favor verificar vendo o julgamento padrão.

**O que será o BMI ?**  
Isso é uma abreviação do Índice de Massa Corporal (IMC) o qual é calculado como "peso/altura(m)<sup>2</sup>". Dizem que o índice que seria melhor contra doença será "22".

**O que será a quantidade de gordura ?**  
Isso significa o peso da gordura corpórea.

**O que será o peso padrão ?**  
O peso calculado como "altura(m) x 22" é considerado como o peso padrão.

**O que será a quantidade sem gordura ?**  
Isso significa o peso da composição (músculo, umidade, osso, etc.) fora a gordura corpórea.

**O que será a porcentagem da obesidade ?**  
A porcentagem calculada como (peso - peso padrão) / peso padrão x 100 é considerada como a porcentagem da obesidade.



Como é que diminua a gordura corpórea?

---

### **Para aumentar a gordura corpórea e atrair doenças!!**

1. Evitando comer em excesso, não aumentar a gordura corpórea.
2. Fazendo exercício no dia-a-dia, formar o corpo físico e queimar a gordura corpórea.
3. Fazer exercício que incorpore oxigênio suficiente no corpo.  
(Exercício que incorpore oxigênio : andar a pé, corrida leve, andar de bicicleta, exercícion a água ou outro movimento que usualmente. )



Dica de forma que combata a cansaço no verão!

---

1. Tomar algum líquido várias vezes.
  2. Comer a comida da época. (Comer bem verduras e frutas no verão. )
    - ※ Quiabos... Ajudam a digestão.
    - Pepino e melancias... Ajudam a saída da urina.
    - Pimentão e abóbora... São ricos em vitamina A e aumentam a imunidade.
    - Tomates... Promovem a secreção de suco gástrico.
- Os frutos no verão têm a força para o cansaço no verão!

# 体脂肪と血圧測定結果

2月11日、本日のあなたの脂肪率は

血圧は

 / 

ました。



## 脂肪率による判定基準 (18才～69才)

適正		境界線	軽度の肥満	肥満	極度の肥満
男性	18才～30才未満		30才～69才	25～30%未満	30～35%未満
	14～20%	17～23%			
女性	18才～30才未満	30才～69才	30～35%未満	35～40%未満	40%以上
	17～24%	20～27%			



## プリント内容と説明

タニタ体内脂肪計 TBF-310	
'10/07/24 10:27	
体型モード	スタンダード
性別	男性
年齢	35才
身長	168.0 cm
体重	63.4 kg
インピーダンス	525Ω
脂肪率	26.2%
脂肪量	16.6 kg
除脂肪量	46.8 kg
体水分量	34.2 kg
BMI	23.9
標準体重	58.4 kg
肥満度	8.5%



### インピーダンスとは？

からだを持っている電気抵抗のことで、電気を通しやすい筋肉量が増えるとこの値は下がっていきます。

### 体水分量とは？

からだ中の水分量を表したもので、通常体重の50～70%であるといわれます。女性よりも男性が多くなる傾向があります。

### 脂肪率とは？

体重に対して脂肪がどれだけであるかを示したもので、%で表示されます。表の判定基準を確認して下さい。

### BMIとは？

Body Mass Index の略で「体重/身長(m)<sup>2</sup>」で計算されます。疾病が少ないのは「22」とされています。

### 脂肪量とは？

からだの脂肪分だけの重さを表したものです。

### 標準体重とは？

「身長(m)<sup>2</sup> × 22」で計算した値を標準体重としています。

### 除脂肪量とは？

体重から脂肪の重さを除いた、脂肪以外の成分(筋肉、水分、骨など)の重さです。

### 肥満度とは？

$\frac{\text{体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$   
で計算した値を肥満度として表します。



体脂肪を減らすには？

---

### 体脂肪の増えすぎは病気を招きます！！

4. 食べる量を控えて余分な体脂肪を作らない。
5. 日頃から意欲的によく動いて、体脂肪が燃えやすい体を作る。
6. 体に酸素を十分に取り込む有酸素運動を必ず行う。  
(有酸素運動：ウオーキング、ジョギング、サイクリング、水中運動などの軽く汗ばむ程度の運動)



夏ばてにまけない方法を教えます！

---

3. こまめな水分補給
  4. 旬のものを食べる（夏野菜や果物をしっかりと）
    - ※ オクラ・・・消化機能を整える
    - きゅうり・スイカ・・・利尿作用を持つ
    - ピーマン・かぼちゃ・・・ビタミンAを豊富に含み、免疫力を高める
    - トマト・・・胃液の分泌を促進する
- 夏の産物は夏ばて防止の力を兼ね備えています！