

# ◆計測項目記入表

お名前	天童紗穂様
年齢	49歳 (1973.7.15生)
身長	158cm



撮影日 Before 2022.10.24(月)  
After 2022.12.23(金)

項目	BEFORE	AFTER
体重	80.7kg	74.7kg
体脂肪率	40.5	28.3%
BMI	32.3	29.9
筋肉量		
内臓脂肪レベル	15.0	12.0
基礎代謝量	1532kcal	1456kcal
体内年齢	68歳	64歳
①ウエスト(へそ上3cm) 嘆	111.5cm	99cm
②ウエスト(へそ下3cm)	114cm	100.4 <del>102.9</del> cm
③ヒップ	106cm	101.1cm
計測位置(かかとから) 80cm		
④太もも	52.6cm	51.6cm
計測位置(かかとから) 62cm		
⑤二の腕	28.6cm	27.6cm
計測位置(中指から) 50cm		

-6kg

-12.5cm

②

## ◆計測項目記入表

お名前	佐々木敦子様
年齢	52歳 (1970.3.22生)
身長	152cm



撮影日 Before 2022.10.24(月)  
After 2022.12.23(金)

項目	BEFORE	AFTER	
体重	54.7kg	48.2kg	-6.5kg
体脂肪率	33.3%	31.2%	
BMI	23.7	20.9	
筋肉量			
内臓脂肪レベル	6.0	4.0	
基礎代謝量	1172kcal	1080kcal	
体内年齢	65才	48才	
①ウエスト(へそ上3cm)	88cm	68cm	-20cm
②ウエスト(へそ下3cm)	88.9cm	75.6cm	
③ヒップ	90.4cm	85.8cm	
計測位置(かかとから) 70cm			
④太もも	49.4cm	46.7cm	
計測位置(かかとから) 67cm			
⑤二の腕	24.9cm	23.3cm	
計測位置(中指から) 50cm			

④ ③

# ◆計測項目記入表

お名前	林美葉様
年齢	47歳 (1975.9.18生)
身長	164cm



撮影日 Before 2022.10.24(月)  
After 2022.12.23(金)

項目	BEFORE	AFTER	
体重	59.1kg	53.9kg	-5.2kg
体脂肪率	29.8%	28.8%	
BMI	22.0	20.0	
筋肉量			
内臓脂肪レベル	4.0	2.5	
基礎代謝量	1260kcal	1182kcal	
体内年齢	47才	42才	
①ウエスト(へそ上3cm)	77.1cm	64cm	-13.1cm
②ウエスト(へそ下3cm)	83cm	72.3cm	
③ヒップ	92.6cm	89.2cm	
計測位置(かかとから)	80cm		
④太もも	46.7cm	43.9cm	
計測位置(かかとから)	61cm		
⑤二の腕	26.1cm	24.0cm	
計測位置(中指から)	60cm		

③ ④

# ◆計測項目記入表

お名前	横野レイコ様
年齢	60歳 (1962.5.12生)
身長	158cm



撮影日 Before 2022.10.24(月)  
 After 2022.12.23(金)

項目	BEFORE	AFTER	
体重	54.3kg	49.5kg	-4.8kg
体脂肪率	33.0%	31.2%	
BMI	21.8	19.8	
筋肉量			
内臓脂肪レベル	4.5	3.0	
基礎代謝量	1168kcal	1101kcal	
体内年齢	57才	52才	
①ウエスト(へそ上3cm)	85.5cm	66cm	19.5cm
②ウエスト(へそ下3cm)	94.5cm	79.9cm	
③ヒップ	96.5cm	89.6cm	
計測位置(かかとから) 80cm			
④太もも	42.6cm	40.4cm	
計測位置(かかとから) 60cm			
⑤二の腕	22.9cm	20.4cm	
計測位置(中指から) 53cm			

	性別	年齢	Before	After	体重減	期間	1日の 摂取カロリー
天童紗穂 さん	女	49 歳	80.7 kg	74.7 kg	-6 kg	2か月	1550 kcal
佐々木敦子 さん	女	52 歳	54.7 kg	48.2 kg	-6.5 kg	2か月	1330 kcal
林美葉 さん	女	47 歳	59.1 kg	53.9 kg	-5.2 kg	2か月	1370 kcal
横野レイコ さん	女	60 歳	54.3 kg	49.5 kg	-4.8 kg	2か月	1240 kcal

※年齢は撮影当時の年齢です。