



ACCUNIQ BC380

教材



ACCUNIQ ©2020

台灣總代理-驊晟公司



ACCUNIQ

減重分析

ACCUNIQ BC380



ID / 姓名: JAX0315 / 沒有名字
 身高: 175.0 cm 年齡: 10 歲 性別: 男性
 測量日期/時間: 2020/9/30 15:20

身體組成分析

項目	數值	身體水份	軟組織重	除脂重	體重
身體水份	47.4	47.4	60.2	64.8	96.7
蛋白質	12.8				
礦物質	4.5				
體脂肪	31.9				

肌肉/脂肪分析

項目	標準以下	標準	標準以上
體重	50 70 85 100 115 140 160 180 200 220 240 260	96.7	
骨骼肌肉重	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180	36.1	
脂肪重	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260	31.9	

肥胖分析

項目	標準以下	標準	標準以上
BMI	9.5 14.0 18.5 21.7 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0 60.0	31.6	
體脂肪百分比	5.0 10.0 15.0 17.5 20.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0	33.0	

腹部肥胖分析

項目	標準以下	標準	標準以上
腰臀比	0.75 0.90	0.95	
內臟脂肪程度	0 4 8 10 15	11	
內臟脂肪面積	50 100	131	

區段性肌肉和脂肪分析



身體組成變化

項目	2020/9/21 (9/17)	2020/9/30 (15:20)
體重	95.1	96.7
骨骼肌肉重	35.0	36.1
體脂肪百分比	34.1	33.0

綜合評估

身體類型	肥胖等級2
身體健康年齡	32 歲
基礎代謝率	1769 kcal
每日消耗總能量	2724 kcal
細胞重量	42.7 kg
內臟脂肪重量	5.2 kg
肥胖度	+43.5 (-10.0 ~ +10.0) %
腹圍	109.4 (少於 102cm) cm
身體健康評分	64 分

身體平衡評估

上半身(左/右) 平衡 不平衡 I 不平衡 II
 下半身(左/右) 平衡 不平衡 I 不平衡 II

控制指南

目標體重	78.5 kg
體重控制	-18.2 kg
肌肉控制	+0.0 kg
脂肪控制	-18.2 kg
水腫指數	0.371 (標準)

區段性肌肉重 (根據標準體重)

右臂	3.74 kg [2.85 ~ 3.48] /標準以上
左臂	3.68 kg [2.85 ~ 3.48] /標準以上
軀幹	28.56 kg [21.42 ~ 26.19] /標準以上
右腿	9.70 kg [7.86 ~ 9.61] /標準以上
左腿	9.73 kg [7.86 ~ 9.61] /標準以上

阻抗 (517)

Freq	5K	50K	250K
RA Imp	313	271	240
LA Imp	318	275	244
Trunk	27	23	19
RL Imp	202	221	197
LL Imp	259	219	195

血壓分析

收縮壓 mmHg / 舒張壓 mmHg
 脈拍 bpm



請掃描QR碼在網站上查看結果。

ACCUNIQ BC380

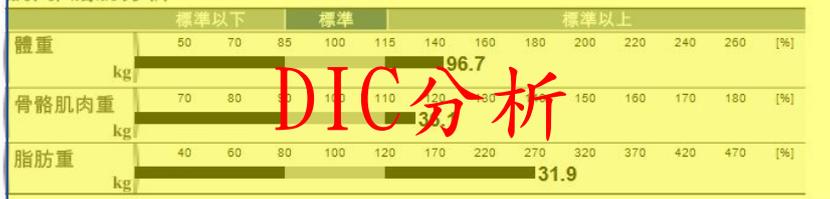


ID / 姓名: JAX0315 / 沒有名字
 身高: 175.0 cm 年齡: 10 歲 性別: 男性
 測量日期/時間: 2020/9/30 15:20

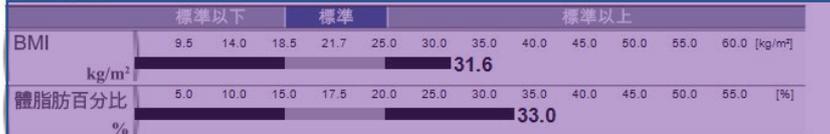
身體組成分析

	數值	身體水份	軟組織重	除脂重	體重
身體水份	47.4 (36.5 ~ 44.6)	47.4	60.2 (46.6 ~ 57.0)	64.8 (50.0 ~ 61.2)	96.7 (87.3 ~ 77.5)
蛋白質	12.8 (10.1 ~ 12.3)				
礦物質	4.5 (3.4 ~ 4.2)				
體脂肪	31.9 (9.4 ~ 14.2)				

肌肉/脂肪分析



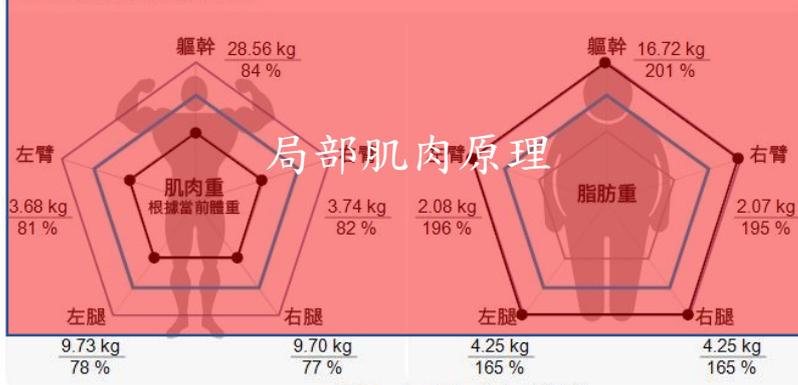
肥胖分析



腹部肥胖分析



區段性肌肉和脂肪分析



SMI: 8.76 kg/m² (標準)
 (Skeletal muscle mass index)

身體組成變化

項目	2020/9/21 (9:17)	2020/9/30 (15:20)
體重	95.1 kg	96.7 kg
骨骼肌肉重	35.0 kg	36.1 kg
體脂肪百分比	34.1 %	33.0 %

綜合評估

身體類型	肥胖等級2	
身體健康年齡	32	歲
基礎代謝率	1769	kcal
每日消耗總能量	2724	kcal
細胞重量	42.7	kg
內臟脂肪重量	5.2	kg
肥胖度	+43.5 (-10.0 ~ +10.0)	%
腹圍	109.4 (少於 102cm)	cm
身體健康評分	64	分

身體平衡評估

上半身(左/右) 平衡 不平衡 I 不平衡 II
 下半身(左/右) 平衡 不平衡 I 不平衡 II

控制指南

目標體重	78.5 kg
體重控制	-18.2 kg
肌肉控制	+0.0 kg
脂肪控制	-18.2 kg

水腫指數

0.371 (標準)

區段性肌肉重 (根據標準體重)

右臂	3.74 kg	[3.37 ~ 3.71]	標準以上
左臂	3.68 kg	[3.35 ~ 3.33]	標準以上
軀幹	28.56 kg	[21.42 ~ 26.19]	標準以上
右腿	9.70 kg	[7.86 ~ 9.61]	標準以上
左腿	9.73 kg	[7.86 ~ 9.61]	標準以上

阻抗 (517)

Freq	5K	50K	250K
RA.Imp.	313	271	240
LA.Imp.	318	275	244
Trunk	27	23	19
RL.Imp.	262	221	197
LL.Imp.	259	219	195

血壓分析

收縮壓 mmHg / 舒張壓 mmHg
 脈拍 bpm



請掃描QR碼在網站上傳看結果。



ACCUNIQ

DIC分析怎麼看?

ACCUNIQ BC380

ID / 姓名: JAX0315 / 沒有名字
 身高: 175.0 cm 年齡: 10 歲 性別: 男性
 測量日期/時間: 2020/9/30 15:20

身體組成分析

數值	身體水份	軟組織重	除脂重	體重
身體水份 %	47.4 (35.5 - 44.6)	60.2 (46.8 - 57.0)	64.8 (50.0 - 61.2)	96.7 (57.3 - 77.5)
蛋白質 kg	12.8 (10.1 - 12.3)			
礦物質 kg	4.5 (3.4 - 4.2)			
體脂肪 kg	31.9 (9.4 - 14.2)			

肌肉/脂肪分析



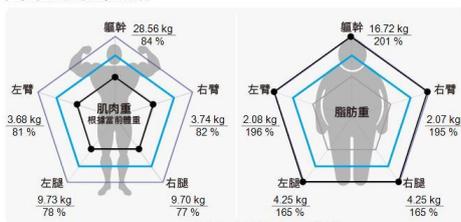
肥胖分析

標準	數值
BMI (kg/m ²)	31.6 (9.5 - 60.0)
體脂肪百分比 (%)	33.0 (8.0 - 50.0)

腹部肥胖分析

標準	數值
腰臀比	0.95 (0.75 - 0.90)
內臟脂肪程度	11 (4 - 15)
內臟脂肪面積 (cm ²)	131 (50 - 100)

區段性肌肉和脂肪分析



身體組成變化

項目	2020/9/21 (8:17)	2020/9/30 (15:20)
體重 (kg)	95.1	96.7
骨骼肌肉重 (kg)	35.0	36.1
體脂肪百分比 (%)	34.1	33.0

綜合評估

身體類型	肥胖等級2
身體健康年齡	32 歲
基礎代謝率	1769 kcal
每日消耗總能量	2724 kcal
細胞重量	42.7 kg
內臟脂肪重量	5.2 kg
肥胖度	+43.5 (-10.0 ~ +10.0) %
腹圍	109.4 (少於 102cm) cm
身體健康評分	64 分

身體平衡評估

上半身(左/右) 平衡 不平衡 I 不平衡 II
 下半身(左/右) 平衡 不平衡 I 不平衡 II

控制指南

目標體重	78.5 kg
體重控制	-18.2 kg
肌肉控制	+0.0 kg
脂肪控制	-18.2 kg
水腫指數	0.371 (標準)

區段性肌肉重 (根據標準體重)

右臂	3.74 kg [2.85 ~ 3.48] / 標準以上
左臂	3.68 kg [2.85 ~ 3.48] / 標準以上
軀幹	28.56 kg [21.42 ~ 26.19] / 標準以上
右腿	9.70 kg [7.86 ~ 9.61] / 標準以上
左腿	9.73 kg [7.86 ~ 9.61] / 標準以上

阻抗 (517)

	5K	50K	250K
Freq	5K	50K	250K
RA Imp	313	271	240
LA Imp	318	275	244
Trunk	27	23	19
RL Imp	262	221	197
LL Imp	259	219	195

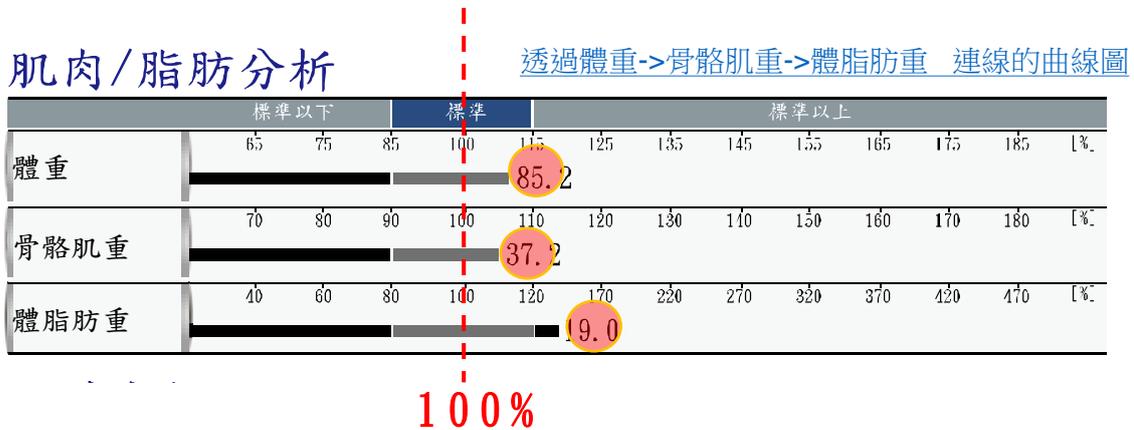
血壓分析

收縮壓 mmHg / 舒張壓 mmHg
 脈拍 bpm



請掃描QR碼在網站上傳結果。

脂肪/肌肉分析圖



體重標準範圍為85%~115%

體重隨時間變化，量測時，盡量排空腸道，準確性更高。

骨骼肌肉量（SMM）標準範圍90%~110%

鍛鍊身體與檢測肌少症時，骨骼肌肉的總重量相當重要。這些是可以通過鍛煉而生長的肌肉。

與LBM不同的是，LBM包括非身體脂肪的所有東西，可以將SMM的增加視為實際的肌肉實際增加。

體脂肪重標準範圍80%~120%

身體脂肪包含內臟脂肪重和皮下脂肪重。

可依您的處方，針對客戶減脂，還可以減對為皮下或內臟重量。

身體組成概觀分析

在結果表的頂部是基本身體構成細分

身體組成分析

	數值	身體水份	軟組織重	除脂重	體重
身體水份 (L)	47.3 (38.0 ~ 46.5)	47.3	60.1 (48.6 ~ 59.4)	64.6 (52.1 ~ 63.7)	84.0 (58.6 ~ 79.3)
蛋白質 (kg)	12.8 (10.3 ~ 12.5)				
礦物質 (kg)	4.5 (3.5 ~ 4.3)				
體脂肪 (kg)	19.4 (8.8 ~ 13.2)				

肥胖 ≠ 體重過重!

- ACCUNIQ的體重的標準設定值以BMI=22作為基準點上，也就是BMI=22X身高=理想體重作為100%標準，85%~115%為標準臨界範圍數值。

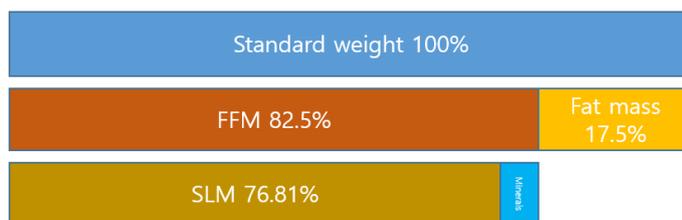


身體組成概觀分析

在結果表的頂部是基本身體構成細分

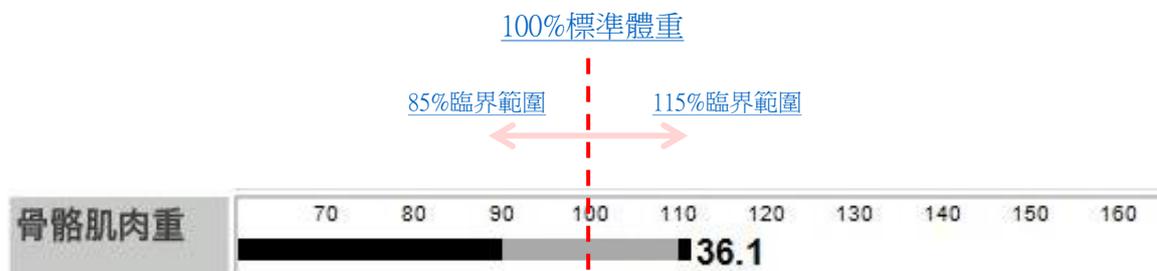
身體組成分析

	數值	身體水份	軟組織重	除脂重	體重
身體水份 (L)	47.3 (38.0 ~ 46.5)	47.3	60.1 (48.6 ~ 59.4)	64.6 (52.1 ~ 63.7)	84.0 (58.6 ~ 79.3)
蛋白質 (kg)	12.8 (10.3 ~ 12.5)				
礦物質 (kg)	4.5 (3.5 ~ 4.3)				
體脂肪 (kg)	19.4 (8.8 ~ 13.2)				



軟瘦肉組織

這由水和蛋白質組成。它可以分為(骨骼肌肉)，用於與骨骼和肌腱，平滑的肌肉，保持身體的內臟器官的功能，和心臟肌肉，移動心臟。一般來說，標準體重的74%至80%（男性）和64-80%（女性）被視為正常體重。



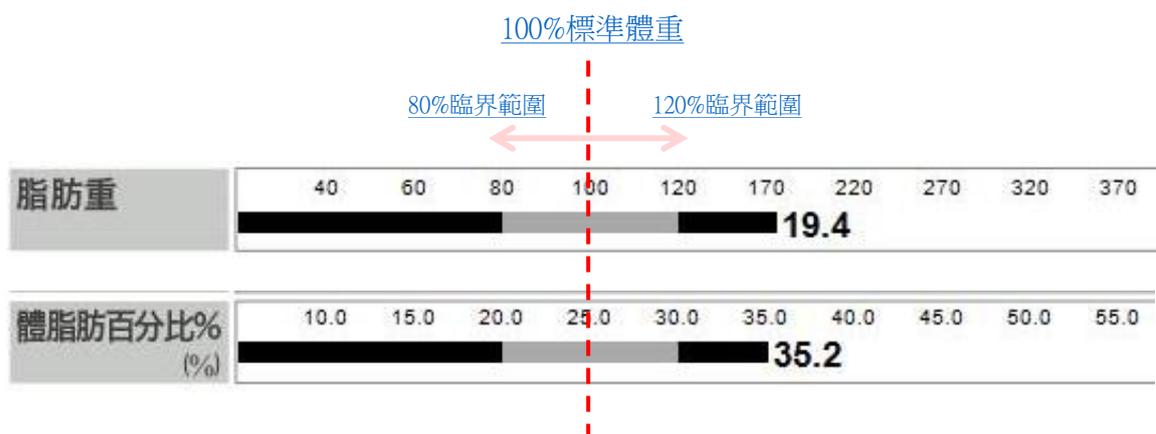
身體組成概觀分析

在結果表的頂部是基本身體構成細分

身體組成分析

	數值	身體水份	軟組織重	除脂重	體重
身體水份 (L)	47.3 (38.0 ~ 46.5)	47.3	60.1 (48.6 ~ 59.4)	64.6 (52.1 ~ 63.7)	84.0 (58.6 ~ 79.3)
蛋白質 (kg)	12.8 (10.3 ~ 12.5)				
礦物質 (kg)	4.5 (3.5 ~ 4.3)				
體脂肪 (kg)	19.4 (8.8 ~ 13.2)				

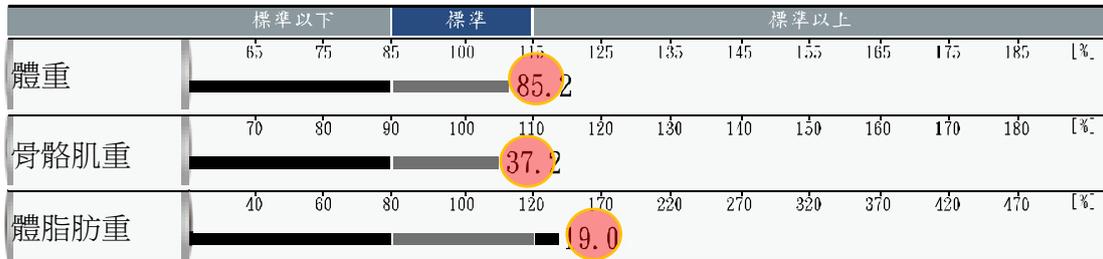
- ACCUNIQ的體重的標準設定值以體脂率設定 (女生20~30%)，(男生15~20%)。
- 當骨骼肌為黃金標準時，80%可視為如女性的20%，120可是為女性的30%。



DIC分析

肌肉/脂肪分析

透過體重->骨骼肌重->體脂肪重 連線的曲線圖

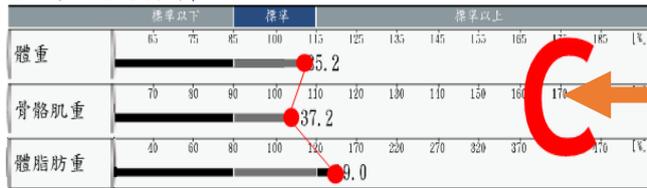


1.C 體格

(C型)

是脂肪堆積速率較快、或肌肉衰退較快。

肌肉/脂肪分析



C的凹曹越深，代表肌肉與脂肪的比較越不均衡，越深越不健康。

2.I 體格

(I型)

是脂肪/肌肉堆積或衰退速率平均。

肌肉/脂肪分析



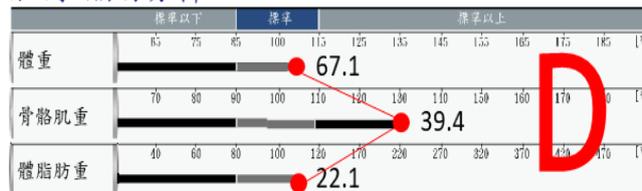
I的分為小I、中I、大I。中I為體重、肌肉、脂肪都在標準。其餘偏少與偏多。

3.D 體格

(D型)

是肌肉堆積速率較快或脂肪率減少較快。

肌肉/脂肪分析



D的分為小D、中D、大D。只要脂肪偏多，都建議減脂。如馬拉松選手體格也會是D，屬於端體格，脂肪過少，肌肉標準。

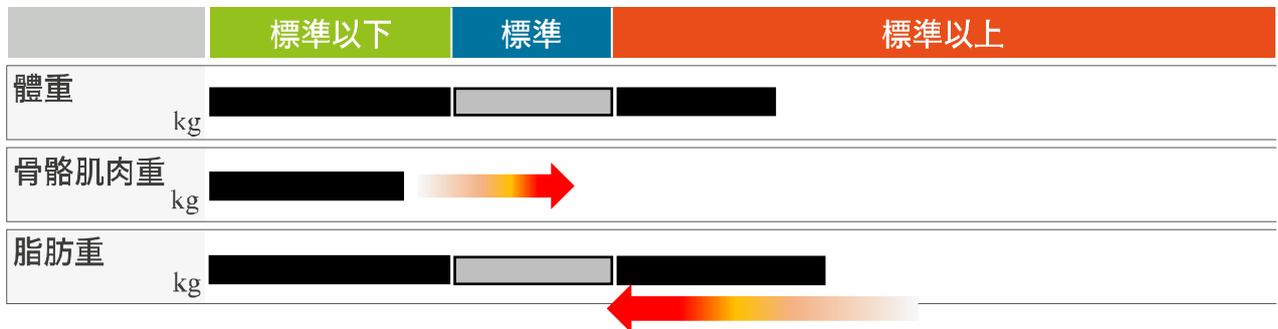


THE ACCUNIQ

ACCUNIQ
身體組成分析儀

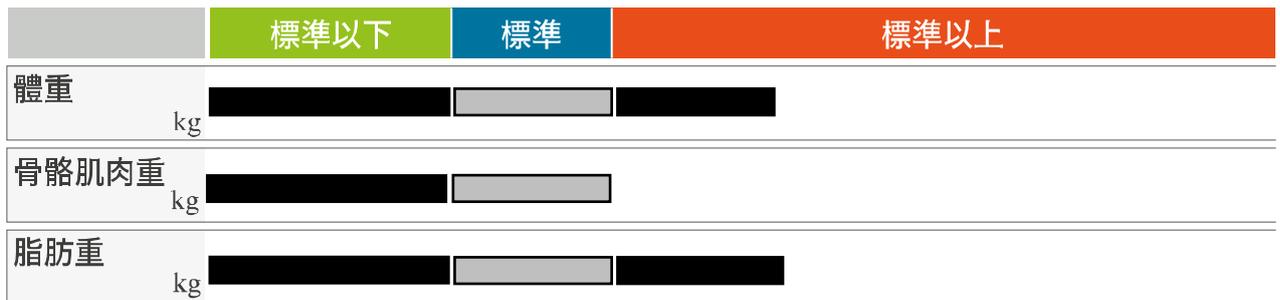
大C-重度

肌肉/脂肪分析



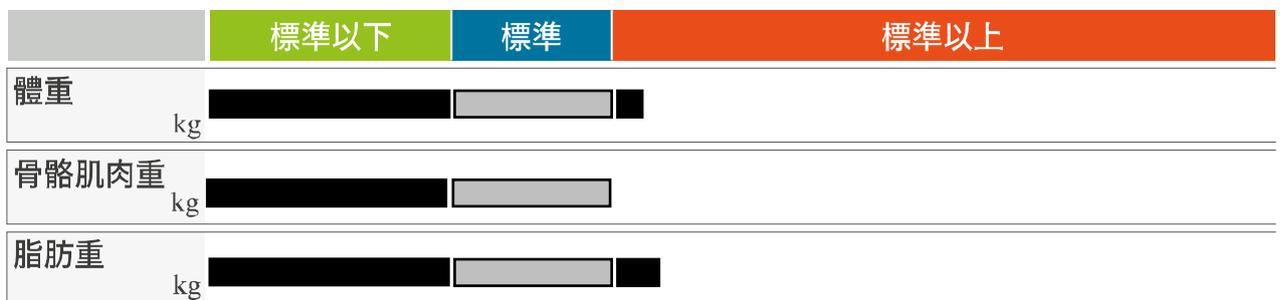
中C-中度

肌肉/脂肪分析



小C-輕度

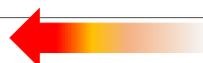
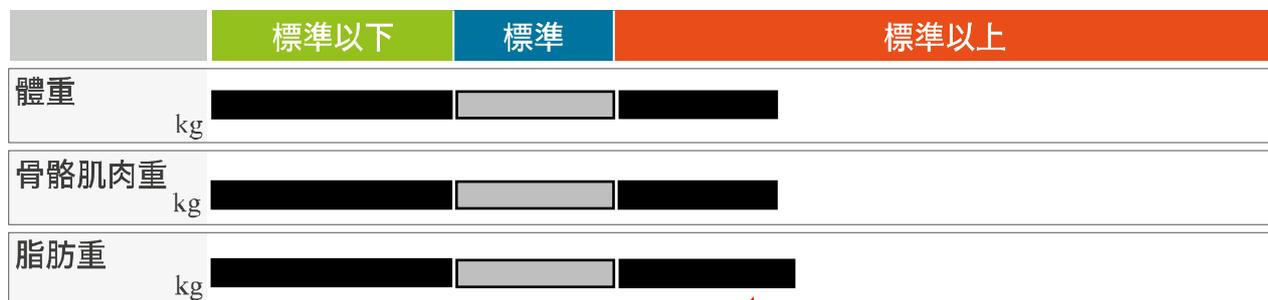
肌肉/脂肪分析



I型體格

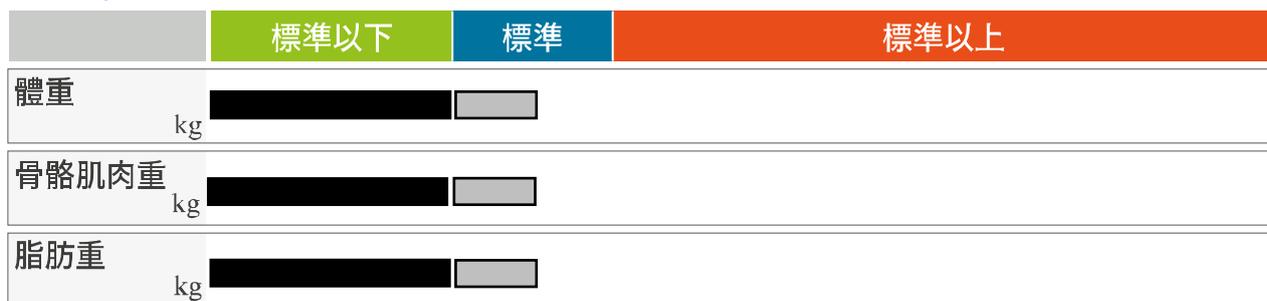
大I

肌肉/脂肪分析



中I

肌肉/脂肪分析



小I

肌肉/脂肪分析



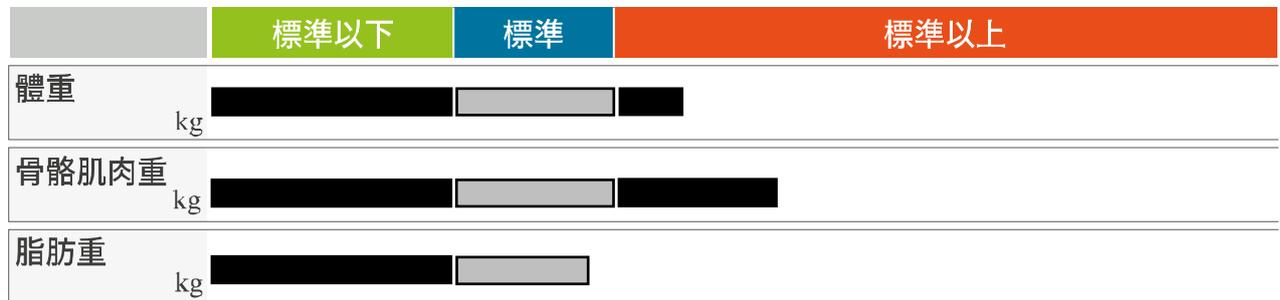
THE ACCUNIQ

ACCUNIQ
身體組成分析儀

D型體格

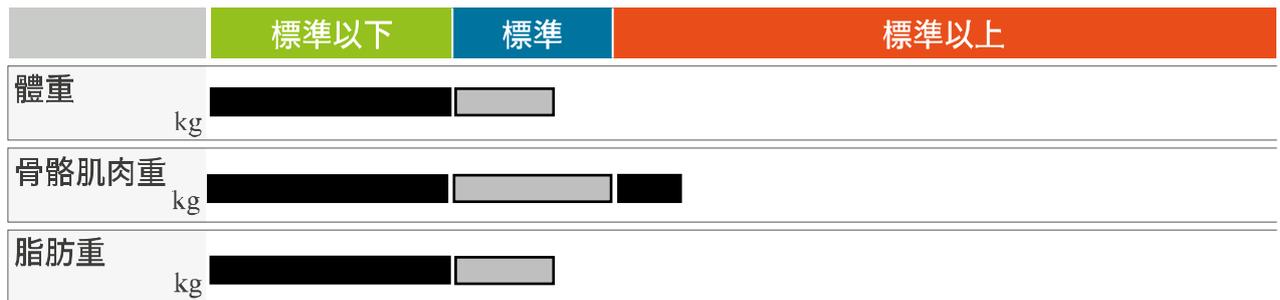
大D

肌肉/脂肪分析



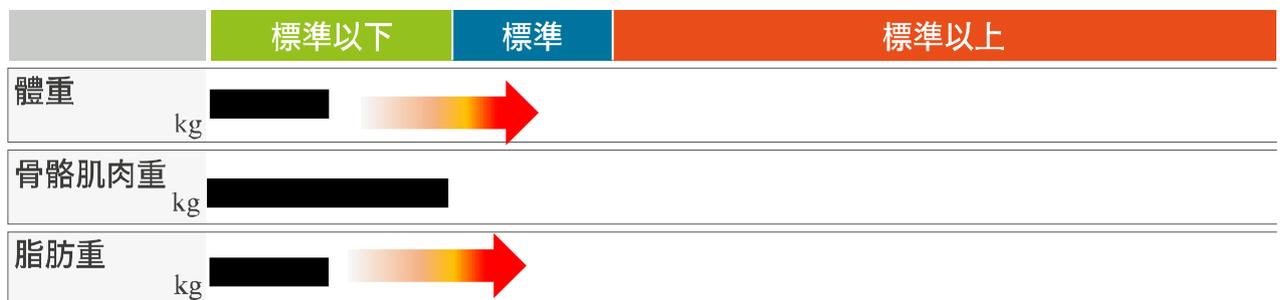
中D

肌肉/脂肪分析

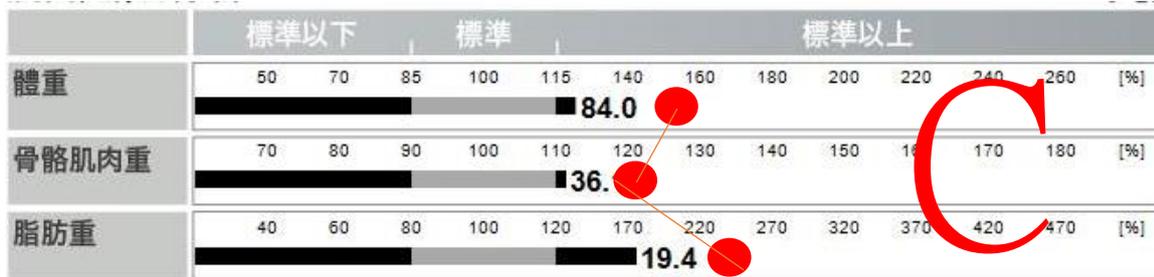


小D

肌肉/脂肪分析



如何(減脂)或(增肌+減脂)?



Note:透過建議處方:

女生建議黃金標準25%

男生建議黃金標準17.5%

控制指南

目標體重	78.3	kg
體重控制	-5.7	kg
肌肉控制	+0.0	kg
脂肪控制	-5.7	kg



黃金標準



THE ACCUNIQ

ACCUNIQ
身體組成分析儀



ACCUNIQ

身體類型分析怎麼看?

ACCUNIQ BC380

ID /姓名: JAX0015 / 沒有名字
 身高: 175.0 cm 年齡: 10 歲 性別: 男性
 測量日期/時間: 2020/9/30 15:20

身體組成分析

數值	身體水份	軟組織重	除脂重	體重
身體水份 ℓ	47.4 (36.5 ~ 44.6)	60.2 (46.5 ~ 57.0)	64.8 (50.0 ~ 61.2)	96.7 (87.3 ~ 111.5)
蛋白質 kg	12.8 (10.1 ~ 13.3)			
礦物質 kg	4.5 (3.4 ~ 4.2)			
體脂肪 kg	31.9 (9.4 ~ 14.2)			

肌肉/脂肪分析

標準以下	標準	標準以上	
體重 kg	50 70 85 100 115 140 160 180 200 220 240 260 [N]	96.7	
骨骼肌肉重 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 [N]	36.1	
脂肪重 kg	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 [N]	31.9	

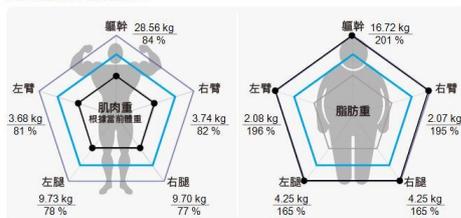
肥胖分析

標準以下	標準	標準以上	
BMI kg/m ²	9.5 14.0 18.5 21.7 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0 60.0 [N]	31.6	
體脂肪百分比 %	5.0 10.0 15.0 17.5 20.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0 [N]	33.0	

腹部肥胖分析

標準以下	標準	標準以上
腰臀比	0.75 0.90	0.95
內臟脂肪程度	0 4 8 12 16	11
內臟脂肪面積 cm ²	50 100	131

區段性肌肉和脂肪分析



身體組成變化

測量日期	2020/9/1 (9:17)	2020/9/30 (15:20)
體重 kg	95.1	96.7
骨骼肌肉重 kg	35.0	36.1
體脂肪百分比 %	24.1	33.0

綜合評估

身體類型	肥胖等級2
身體健康年齡	32 歲
基礎代謝率	1769 kcal
每日消耗總能量	2724 kcal
細胞重量	42.7 kg
內臟脂肪重量	5.2 kg
肥胖度	+43.5 (-10.0 ~ +10.0) %
腹圍	109.4 (少於 102cm) cm
身體健康評分	64 分

身體平衡評估

上半身(左/右) 平衡 不平衡 I 不平衡 II
 下半身(左/右) 平衡 不平衡 I 不平衡 II

控制指南

目標體重	78.5 kg
體重控制	-18.2 kg
肌肉控制	+0.0 kg
脂肪控制	-18.2 kg
水腫指數	0.371 (標準)

區段性肌肉重 (根據標準體重)

右臂	3.74 kg [2.85 ~ 3.48] /標準以上
左臂	3.68 kg [2.85 ~ 3.48] /標準以上
軀幹	28.56 kg [21.42 ~ 26.19] /標準以上
右腿	9.70 kg [7.86 ~ 9.61] /標準以上
左腿	9.73 kg [7.86 ~ 9.61] /標準以上

阻抗 (517)

	5K	50K	250K
Freq	313	271	240
RA Imp	318	275	244
Trunk	27	23	19
RL Imp	262	221	197
LL Imp	259	219	195

血壓分析

收縮壓 mmHg / 舒張壓 mmHg
 脈拍 bpm



請掃描QR碼在網站
 上傳看結果。

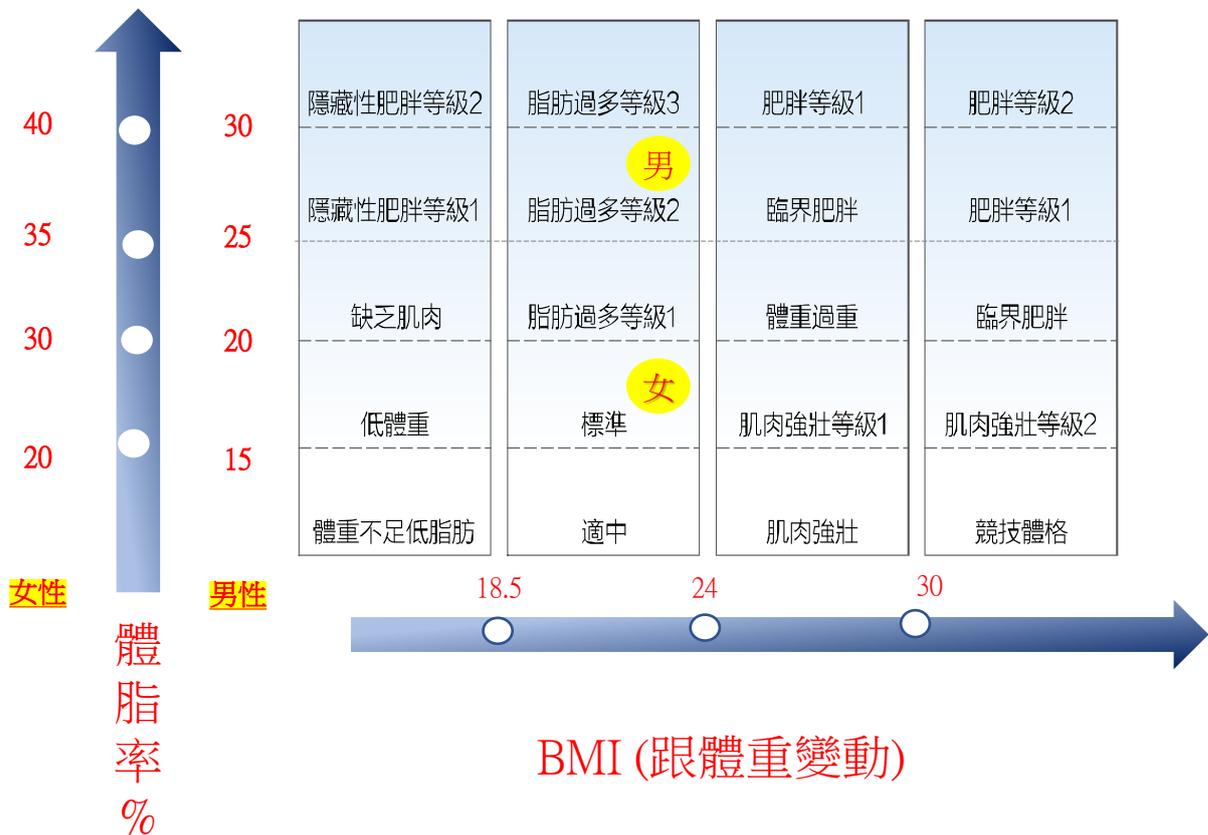
第三部分：身體類型怎麼看？

肥胖分析

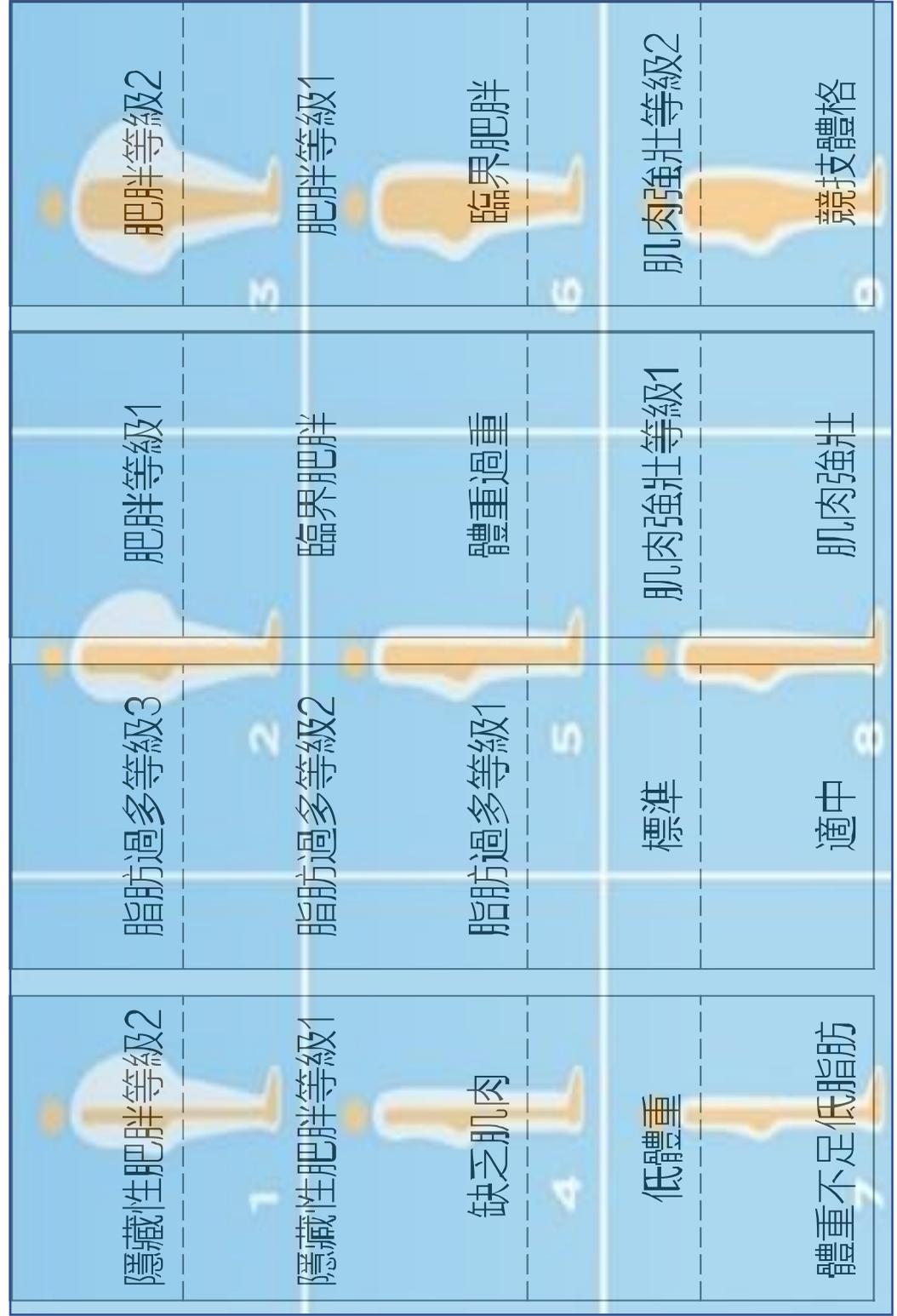
	標準以下		標準		標準以上							
BMI (kg/m ²)	10.0	15.0	18.5	22.0	25.0	30.0	35.0	40.0	45.0	50.0	55.0	60.0 [kg/m ²]
體脂肪百分比% (%)	4.5	9.0	13.5	16.0	18.5	23.7	28.9	34.1	39.3	44.5	49.7	55.0 [%]

X軸為BMI。
Y軸為體脂率。
所以 (x,y) 即可分類象限圖。

身體類型



身體類型



THE ACCUNIQ

ACCUNIQ
身體組成分析儀



ACCUNIQ

脂肪堆積細分怎麼看?

ACCUNIQ BC380

ID / 姓名: JAX0315 / 沒有名字
 身高: 175.0 cm 年齡: 10 歲 性別: 男性
 測量日期/時間: 2020/9/30 15:20

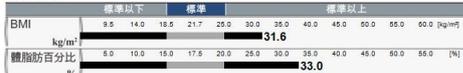
身體組成分析

數值	身體水份	軟組織重	除脂重	體重
身體水份 ℓ	47.4 (36.5 - 44.6)	60.2 (45.6 - 57.0)	64.8 (50.0 - 51.2)	96.7 (87.3 - 77.5)
蛋白質 kg	12.8 (10.1 - 12.3)			
礦物質 kg	4.5 (3.4 - 4.2)			
體脂肪 kg	31.9 (9.4 - 14.2)			

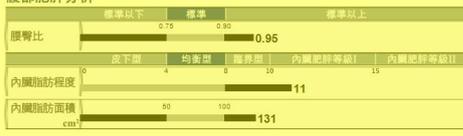
肌肉/脂肪分析



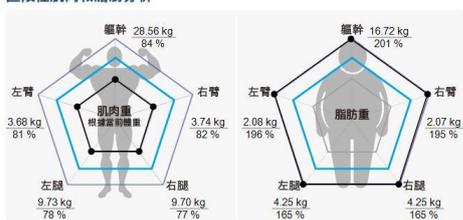
肥胖分析



腹部肥胖分析



區段性肌肉和脂肪分析



身體組成變化

SMI: 8.76 kg/m² (標準)

項目	2020/9/21 (8:17)	2020/9/30 (15:20)
體重	95.1 kg	96.7 kg
骨骼肌肉重	35.0 kg	36.1 kg
體脂肪百分比	34.1 %	33.0 %

綜合評估

項目	數值	單位
身體類型	肥胖等級2	
身體健康年齡	32	歲
基礎代謝率	1769	kcal
每日消耗總能量	2724	kcal
細胞重量	42.7	kg
內臟脂肪重量	5.2	kg
肥胖度	+43.5 (-10.0 ~ +10.0)	%
腹圍	109.4 (少於 102cm)	cm
身體健康評分	64	分

身體平衡評估

上半身(左/右) 平衡 不平衡 I 不平衡 II
 下半身(左/右) 平衡 不平衡 I 不平衡 II

控制指南

目標體重	78.5	kg
體重控制	-18.2	kg
肌肉控制	+0.0	kg
脂肪控制	-18.2	kg
水腫指數	0.371	(標準)

區段性肌肉重 (根據標準體重)

右臂	3.74 kg	[2.85 ~ 3.48]	/標準以上
左臂	3.68 kg	[2.85 ~ 3.48]	/標準以上
軀幹	28.56 kg	[21.42 ~ 26.19]	/標準以上
右腿	9.70 kg	[7.86 ~ 9.61]	/標準以上
左腿	9.73 kg	[7.86 ~ 9.61]	/標準以上

阻抗 (517)

Freq	5K	50K	250K
RA Imp	313	271	240
LA Imp	318	275	244
Trunk	27	23	19
RL Imp	262	221	197
LL Imp	259	219	195

血壓分析

收縮壓 mmHg / 舒張壓 mmHg
 脈搏 bpm



掃描QR碼在網站上傳數據表。

第四部分：腰圍設定

Obesity assessment

Obesity Degree -6.1 (-10.0~+10.0) %

Abdominal Circumference 82.0 (Less than 90cm) cm

- 肥胖指數
- 表示當前體重與標準體重的肥胖程度。
- 脂肪 = [當前重量 - 標準重量] / 標準重量 X 100 (%)

Division	Very dry	water chestnut	normal	A little obese	obesity
	Less than -20%	-20%~-10%	-10%~+10%	+10%~+20%	+20% or more

*標準重量 = 高度 (m) 2 X 22

- 腹圍周長

Division	Korea	Japan	Taiwan	Others including Europe	USA
Male	Less than 90cm	Less than 85cm	Less than 90cm	Less than 102cm	Less than 40inch
FeMale	Less than 80cm	Less than 90cm	Less than 80cm	Less than 88cm	Less than 35inch

Body Fat

它指的是體內的脂肪量。它是一個儲能倉庫，儲存消耗的營養物質（卡路里）中剩餘的過量營養物質。如有必要，身體脂肪被分解並用作能量。身體脂肪儲存在皮下（皮下）和腹部器官和肌肉之間，如果身體脂肪質量超過標準範圍，則診斷為肥胖。

肥胖引起的疾病非常普遍，最常見的疾病是高血壓、動脈粥樣硬化、高脂血症、脂肪肝、膽結石病、糖尿病、婦女疾病和乳腺癌，這些疾病被稱為生活方式疾病（成人疾病）。



ACCUNIQ
身體組成分析儀

第四部分：腰圍設定

腹部肥胖分析



(1) WHR (腰臀比例)

當腰圍÷臀部周長比 (W.H.R.) 為0.9或更多 (男性) 和0.85或更多 (女性) 時，判斷為表示腹部肥胖。脂肪主要聚集在腹部和臀部。眾所周知，當脂肪在腹部積聚時，肥胖的健康風險比在臀部積累時更常見。

據認為，心血管疾病的風險增加時，它超過正常範圍。周長測量標準存在爭議，但腰圍測量在下肋骨和骨盆腹腔的下部和中間部分的直立姿勢，這意味著前極的上部3釐米。

臀部周長測量股骨表皮的周長或臀部最高部分的周長。根據脂肪分佈，上半身肥胖、下半身肥胖或上半身平衡型，而腹部肥胖率在異常範圍內是上半身肥胖。

Division	Normal range
Male	0.75~0.90
FeMale	0.70~0.85

(2) VFL (內臟脂肪指數)

我們體內有兩種身體脂肪。它是內臟脂肪和皮下脂肪。

皮下脂肪: 存在於皮膚下的脂肪，用於保護我們的身體免受寒冷或外部刺激，如果積累太多，它會對的外貌產生負面影響，但它不會損害你的健康。

內臟脂肪: 我們身體器官之間的脂肪，可以防止器官相互撞擊，保護器官免受外部衝擊，內臟脂肪是過度積累導致成人疾病的脂肪，內臟脂肪很容易溶解在血液中，在全身迴圈，並在大腦或動脈形成血塊，這可能導致動脈硬化，或成人疾病，如腦梗塞。

當皮下脂肪和內臟脂肪的**比例為6：4時**，它被評估為最合適的比率。

內臟脂肪的比例越高，內臟脂肪水準越高。

第四部分：內臟脂肪設定



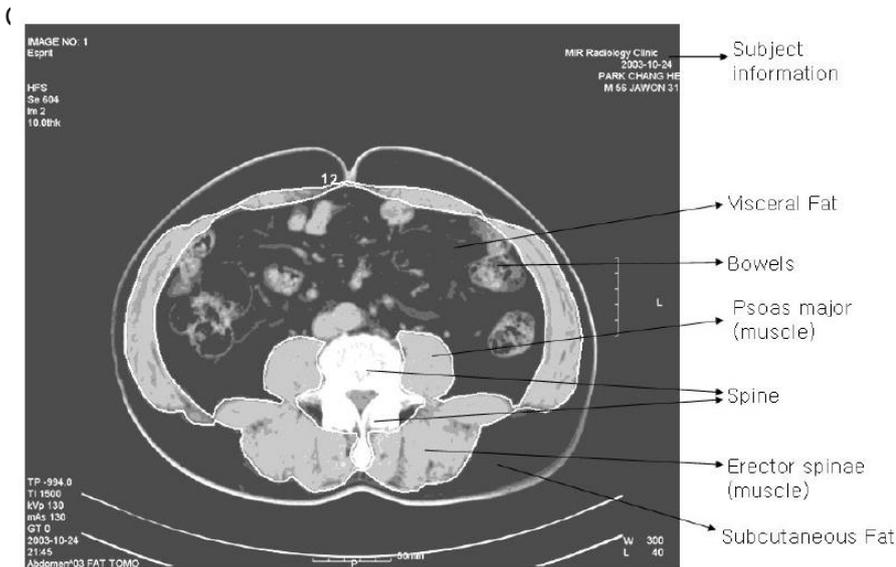
分類	Steps 1 to 4	Steps 5 to 8	Steps 9 to 10	Steps 11 to 15	Steps 16 to 20
	皮下類型	平衡型	邊界類型	內臟脂肪肥胖類型	高內臟脂肪肥胖類型
意思	內臟脂肪的百分比很少。	內臟脂肪與皮下脂肪的比例是適當的。	調整是必要的，因為內臟脂肪的比例是正常的或邊界。	內臟脂肪的比例超過了正常比例。	內臟脂肪的比例理想情況下是高的。
類型	皮下類型		內臟類型		

Division	Normal range
Male	50~100cm ²
FeMale	40~80cm ²

(3) VFA (內臟脂肪區)

內臟脂肪區是通過切割椎骨3和5之間的橫截面區域來測量的區域，表示內臟脂肪在+的程度。如果內臟脂肪高於正常範圍，內臟脂肪類型被認為處於成人疾病風險的危險水準，需要調整。

Our company confirmed the accuracy of the visceral fat area in comparison with



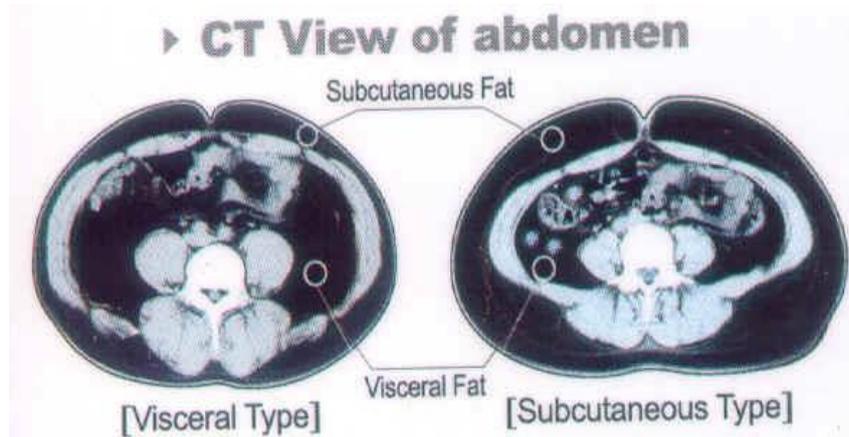
VFM (內臟脂肪) / SFM (皮下脂肪)

內臟脂肪和皮下脂肪以公斤為單位，內臟脂肪和皮下脂肪的總和為全身脂肪。



ACCUNIQ
身體組成分析儀

腹部肥胖



關於腹部肥胖

肥胖是身體脂肪積累過剩的一種狀態。

腹部肥胖症（上部肥胖症、中央肥胖症）和下腹部肥胖症（長期肥胖症）根據身體脂肪的分佈模式進行分類。腹部肥胖是腹部或腹部區域比身體其他部位積累的過量脂肪的情況。腹部肥胖與腹部肥胖有區別，因為它是由成人疾病引起的，如糖尿病、高血壓、高脂血症、動脈硬化性心血管疾病（中風、缺血性心臟病）。

人們常常誤解腹部肥胖。它是判斷腹部肥胖只與腹部的厚度，並認為它是肌肉時，腹部是硬的。換句話說，如果你用手抓住你的肚子並得到很多，它被稱為腹部肥胖，但它只是皮下脂肪。更重要的是，我們應該考慮內臟脂肪，這是分佈在器官和腹部器官之間。同樣重要的是要注意，腹部肥胖和皮下肥胖是不同的。

1)皮下脂肪 - 皮膚下積累的脂肪，當它主要生長在生長季節時，它通常是皮下脂肪類型。（相比之下，三十多歲的成年人有很多內臟脂肪。饑餓的成年人可能被認為是皮下脂肪。此外，在許多20多歲的女性中出現的類型，事實上，這種皮下脂肪將是化妝品的問題，但從成人疾病等健康問題的角度來看，這不是一個大問題。然而，因為它是一個化妝品問題，它也是我嘗試減肥的一部分，主要是通過飲食。皮下脂肪主要沉積在臀部、大腿和上臂。

2)內臟脂肪 - 一個人身體器官之間積累的脂肪內臟脂肪會增加患糖尿病、高血壓和高脂血症的可能性。內臟周圍的脂肪細胞比皮下脂肪更容易在體內代謝。通過體內新陳代謝而成為自由脂肪酸的血液甘油三酯和膽固醇不能單獨運輸。因此，為了移動到身體需要的地方，它與蛋白質（阿波蛋白）結合，形成脂蛋白。由此形成的脂蛋白溶解在水中，溶解在血液中。因此，脂蛋白的增加會導致血液中更多的脂肪，導致高血糖。高脂血症可引起脂肪肝、心臟病和中風等併發症。腹部肥胖評估對絕經後婦女和單身者不太準確。



ACCUNIQ

四肢肌肉怎麼看?

ACCUNIQ BC380

ID /姓名: JAX0015 / 沒有名字
 身高: 175.0 cm 年齡: 10 歲 性別: 男性
 測量日期/時間: 2020/9/30 15:20

身體組成分析

數值	身體水份	軟組織量	除脂量	體重
身體水份	47.4 (36.5 ~ 44.6)	60.2 (46.5 ~ 57.0)	64.8 (50.0 ~ 61.2)	96.7 (87.3 ~ 77.5)
蛋白質	12.8 (10.1 ~ 12.3)			
礦物質	4.5 (3.4 ~ 4.2)			
體脂肪	31.9 (9.4 ~ 14.2)			

肌肉/脂肪分析

標準以下	標準	標準以上
體重	50 70 85 100 115 140 150 180 200 220 240 260 [N]	96.7
骨骼肌肉量	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 [N]	36.1
脂肪量	40 60 80 100 120 170 220 270 320 370 420 470 [N]	31.9

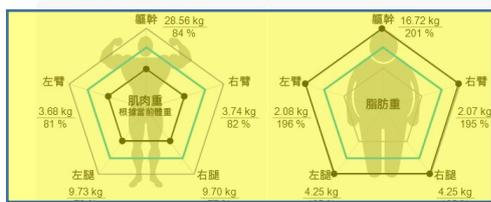
肥胖分析

標準以下	標準	標準以上
BMI	9.5 14.0 18.5 21.7 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0 60.0 [kg-m ²]	31.6
體脂肪百分比	5.0 10.0 15.0 17.5 20.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0 [%]	33.0

腹部肥胖分析

標準以下	標準	標準以上
腰臀比	0.75 0.90	0.95
內臟脂肪程度	0 4 8 10 15	11
內臟脂肪面積	50 100	131

區段性肌肉和脂肪分析



身體組成變化

SMI: 8.76 kg/m² (標準)
(Skeletal muscle mass index)

項目	2020/9/31 (9:17)	2020/9/30 (15:20)
體重	95.1	96.7
骨骼肌肉量	35.0	36.1
體脂肪百分比	24.1	33.0

綜合評估

身體類型	肥胖等級2
身體健康年齡	32 歲
基礎代謝率	1769 kcal
每日消耗總能量	2724 kcal
細胞重量	42.7 kg
內臟脂肪重量	5.2 kg
肥胖度	+43.5 (-10.0 ~ +10.0) %
腹圍	109.4 (少於 102cm) cm
身體健康評分	64 分

身體平衡評估

上半身(左/右) 平衡 不平衡 I 不平衡 II
 下半身(左/右) 平衡 不平衡 I 不平衡 II

控制指南

目標體重	78.5	kg
體重控制	-18.2	kg
肌肉控制	+0.0	kg
脂肪控制	-18.2	kg
水腫指數	0.371	(標準)

區段性肌肉重 (根據標準體重)

右臂	3.74 kg	[2.85 ~ 3.48]	/標準以上
左臂	3.68 kg	[2.85 ~ 3.48]	/標準以上
軀幹	28.56 kg	[21.42 ~ 26.19]	/標準以上
右腿	9.70 kg	[7.86 ~ 9.61]	/標準以上
左腿	9.73 kg	[7.86 ~ 9.61]	/標準以上

阻抗 (517)

	5K	50K	250K
Freq	313	271	240
RA Imp	318	275	244
Trunk	27	23	19
RL Imp	262	221	197
LL Imp	259	219	195

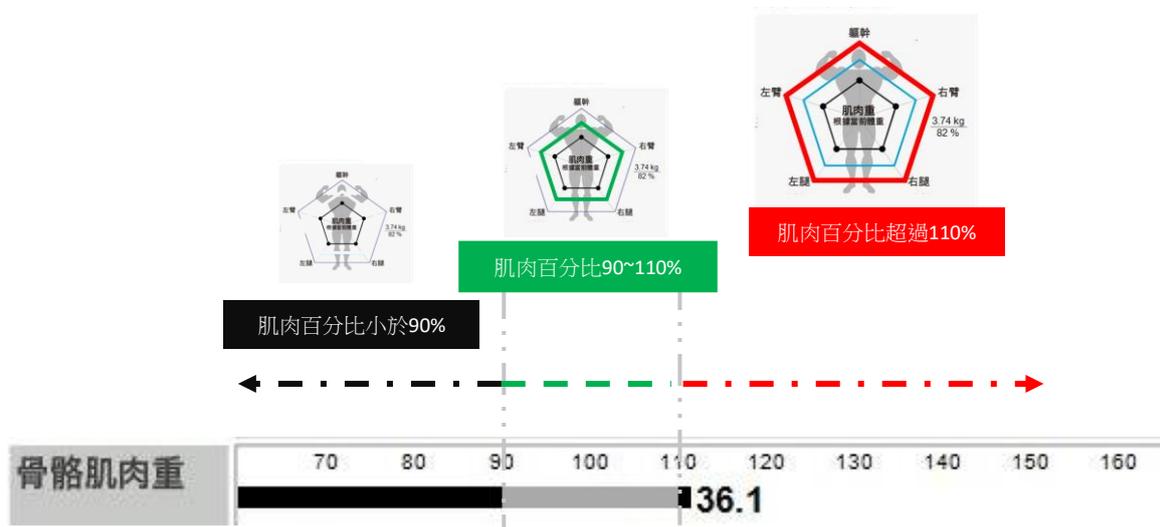
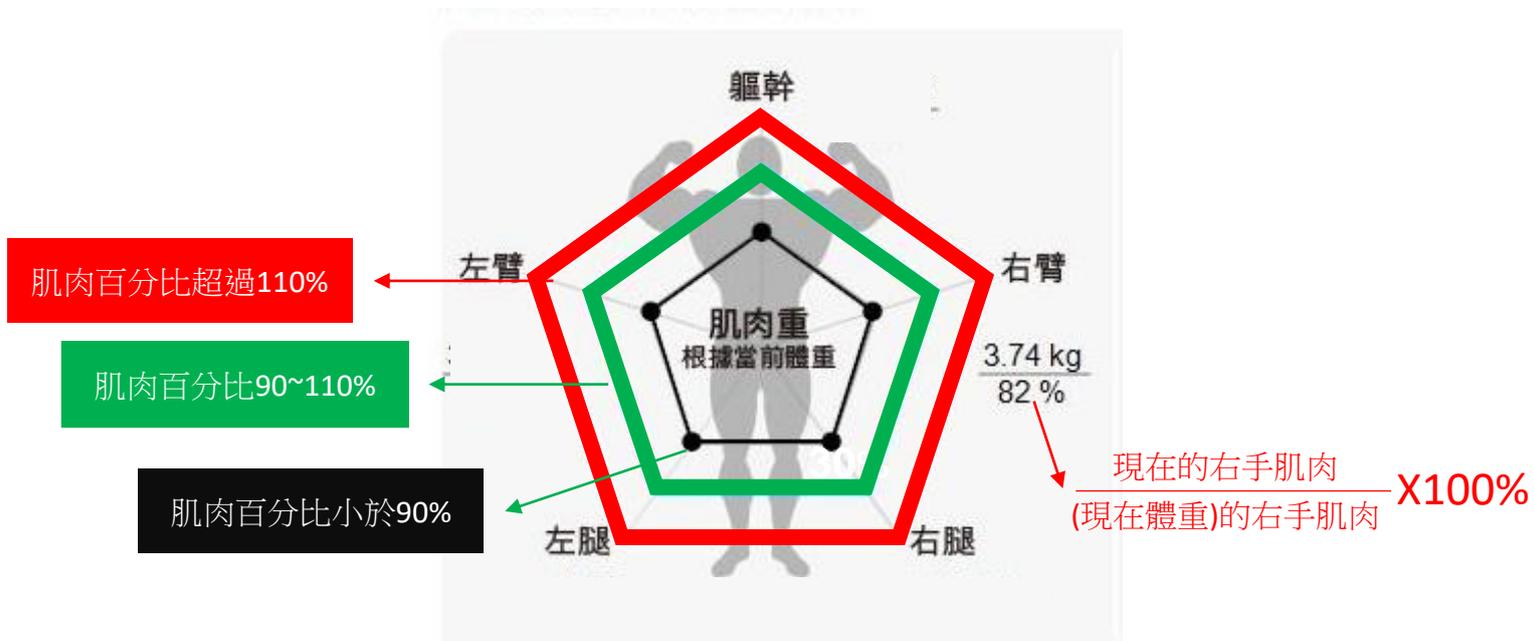
血壓分析

收縮壓 mmiHg / 舒張壓 mmiHg
 脈拍 bpm



請掃描QR碼在網站
上傳看結果。

局部肌肉分析

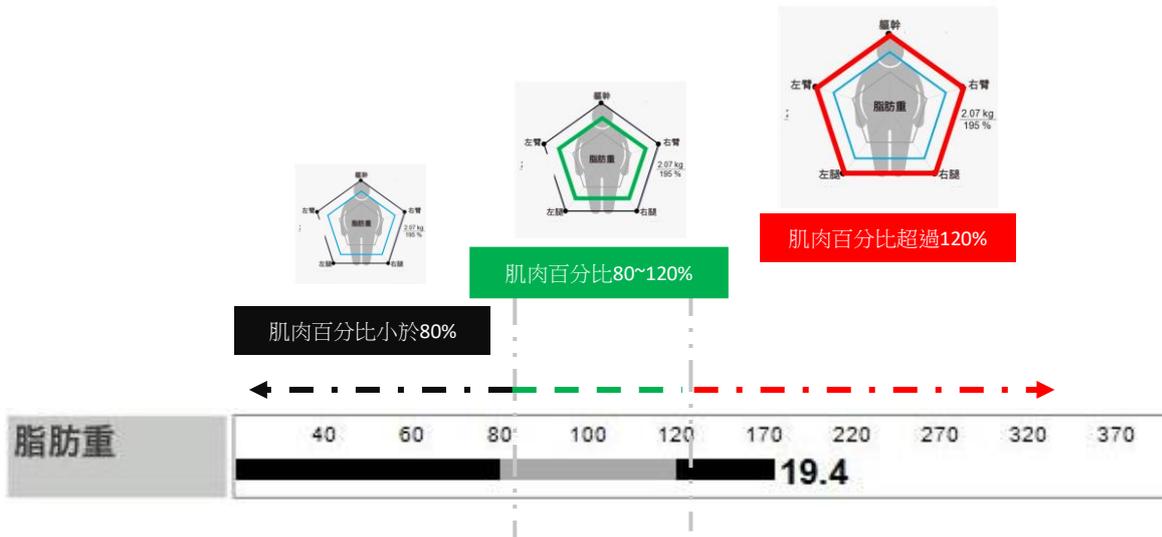
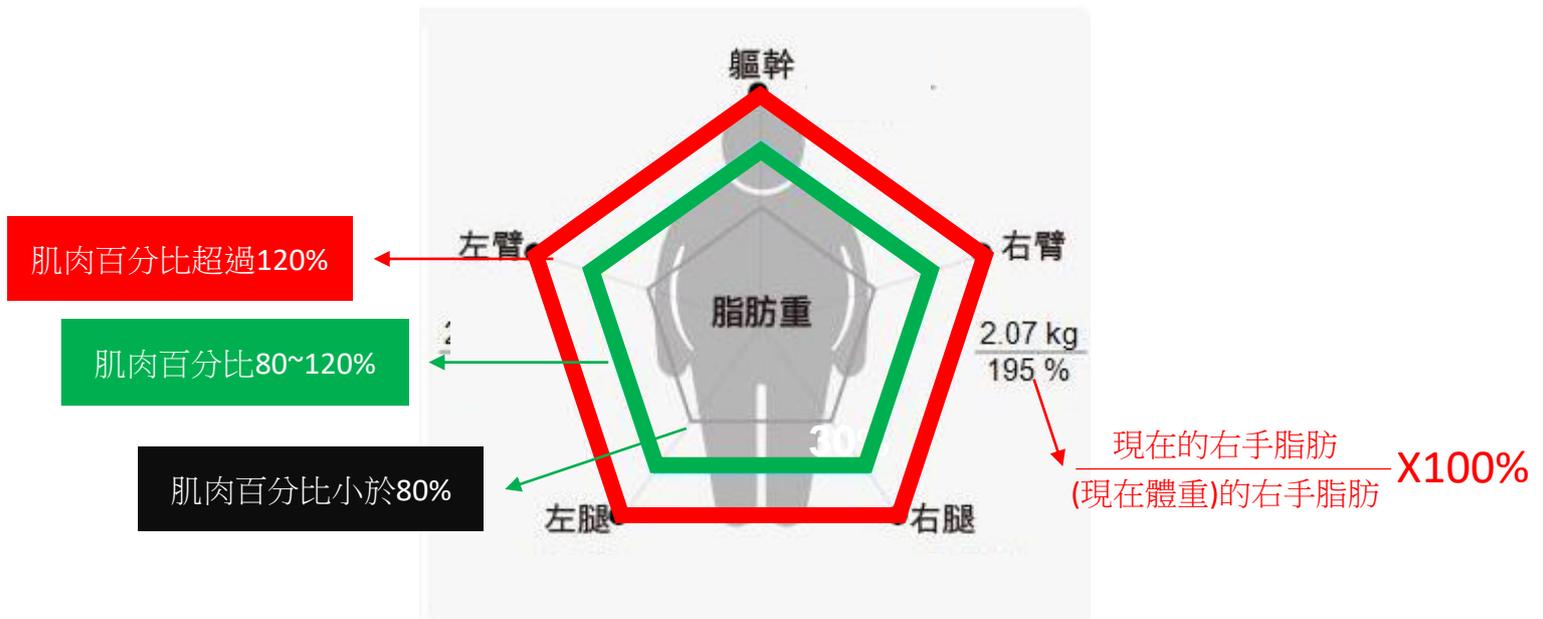


理想體重	Standard weight 100%
理想除脂	FFM 82.5%
理想肌肉 (總肌肉)	SLM 76.81%
	Fat mass 17.5%

軟瘦肉組織(總肌肉)

這由水和蛋白質組成。它可以分為(骨骼肌肉)，用於與骨骼和肌腱，平滑的肌肉，保持身體的內臟器官的功能，和心臟肌肉，移動心臟。一般來說，標準體重的74%至80% (男性)和64-80% (女性)被視為正常體重。

局部肌肉分析



- ACCUNIQU的體重的標準設定值以體脂率設定 (女生20~30%)，(男生15~20%)。
- 當骨骼肌為黃金標準時，80%可視為如女性的20%，120可是為女性的30%。



ACCUNIQ

水腫怎麼看?

ACCUNIQ BC380

ID /姓名: JAX0015 / 沒有名字
 身高: 175.0 cm 年齡: 10 歲 性別: 男性
 測量日期/時間: 2020/9/30 15:20

身體組成分析

數值	身體水份	軟組織重	除脂重	體重
身體水份	47.4 (36.5 ~ 44.6)	60.2 (46.5 ~ 57.0)	64.8 (50.0 ~ 61.2)	96.7 (87.3 ~ 77.5)
蛋白質	12.8 (10.1 ~ 12.3)			
礦物質	4.5 (3.4 ~ 4.2)			
體脂肪	31.9 (9.4 ~ 14.2)			

肌肉/脂肪分析

標準以下	標準	標準以上	
體重	50 70 85 100 115 140 160 180 200 220 240 260 [N]	96.7	
骨骼肌肉重	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 [N]	36.1	
脂肪重	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 [N]	31.9	

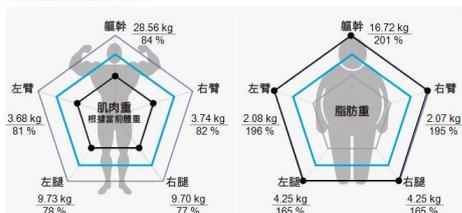
肥胖分析

標準以下	標準	標準以上	
BMI	9.5 14.0 18.5 21.7 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0 60.0 [kg/m ²]	31.6	
體脂肪百分比	5.0 10.0 15.0 17.5 20.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0 [N]	33.0	

腹部肥胖分析

標準以下	標準	標準以上	
腰臀比	0.75 0.90	0.95	
內臟脂肪程度	0 4 8 10 12 14 15	11	
內臟脂肪面積	50 100	131	

區段性肌肉和脂肪分析



身體組成變化

測量日期	2020/9/21 (9-17)	2020/9/30 (15-20)
體重	95.1	96.7
骨骼肌肉重	35.0	36.1
體脂肪百分比	24.1	33.0

綜合評估

身體類型	肥胖等級2
身體健康年齡	32 歲
基礎代謝率	1769 kcal
每日消耗總能量	2724 kcal
細胞重量	42.7 kg
內臟脂肪重量	5.2 kg
肥胖度	+43.5 (-10.0 ~ +10.0) %
腹圍	109.4 (少於 102cm) cm
身體健康評分	64 分

身體平衡評估

上半身(左/右) 平衡 不平衡 I 不平衡 II
 下半身(左/右) 平衡 不平衡 I 不平衡 II

控制指南

目標體重	78.5 kg
體重控制	-18.2 kg
肌肉控制	+0.0 kg
脂肪控制	-18.2 kg

水腫指數 0.371 (標準)

區段性肌肉重 (根據標準體重)

右臂	3.74 kg [2.85 ~ 3.48] /標準以上
左臂	3.68 kg [2.85 ~ 3.48] /標準以上
軀幹	28.56 kg [21.42 ~ 26.19] /標準以上
右腿	9.70 kg [7.86 ~ 9.61] /標準以上
左腿	9.73 kg [7.86 ~ 9.61] /標準以上

阻抗 (517)

	5K	50K	250K
Freq	313	271	240
RA Imp	318	275	244
Trunk	27	23	19
RL Imp	262	221	197
LL Imp	259	219	195

血壓分析

收縮壓 mmHg / 舒張壓 mmHg
 脈搏 bpm



請掃描QR碼在網站
上查看結果。

水腫分析

身體水份分析

[L]

	標準以下	標準	標準以上
細胞內水	70 80 90	100 110	120 130 140 150 160 170 180 [%]
細胞外水	70 80 90	100 110	120 130 140 150 160 170 180 [%]
水腫指數	正常	臨界	水腫

細胞內水: 29.5
細胞外水: 17.9
水腫指數: 0.378 (臨界值: 0.403, 0.409)

水腫指數

0.371

(標準)

| 細胞內水，ICW

它是存在於細胞膜中的液體。一般來說，它佔身體總水的三分之二，並在生長和肌肉生長過程中增加。由於細胞內液體存在於細胞內，它與細胞體積和數量有成正比的關係，細胞體積因細胞內液體的膨脹而增加，也可能成為細胞增殖的關鍵信號。在合成代謝狀態下，細胞內液體與總體液的比例很高，細胞數量增加，身體脂肪百分比增加。在細胞體積減少的體內的催化狀態下，細胞內液體的比例降低。這就是為什麼細胞隨著年齡的增長而死亡，水腫的可能性隨著年齡的增長而增加。隨著細胞死亡，細胞內流體減少，因此，細胞外流體比變高，導致水腫。近年來，還利用身體成分分析，通過細胞內液體和細胞體積之間的關係，評估患有細胞疾病的患者細胞數量，估計身體的營養狀況和免疫狀態，並計算相關的醫療結果。

| 細胞外水，ECW

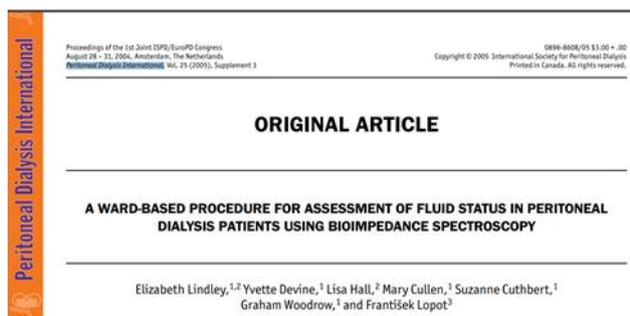
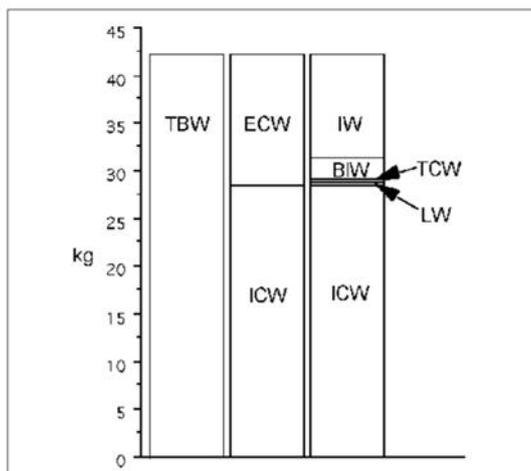
它是存在於細胞膜外的液體，含有血液、間質液體（細胞間潤滑劑）。一般來說，它佔總水的1/3。



THE ACCUNIQ

ACCUNIQ
身體組成分析儀

水腫分析



For males: $ECW/TBW (\%) = 40.02 + 0.0714 \times \text{age};$
 For females: $ECW/TBW (\%) = 43.28 + 0.0470 \times \text{age}.$

男生	正常	邊界 (弱水腫)	過量 (水腫)
Under 20	≤ 0.400	0.401~0.408	≥ 0.409
21~30	≤ 0.402	0.403~0.409	≥ 0.410
31~40	≤ 0.404	0.405~0.411	≥ 0.412
41~50	≤ 0.406	0.407~0.413	≥ 0.414
51~60	≤ 0.408	0.409~0.416	≥ 0.417
61~70	≤ 0.410	0.411~0.418	≥ 0.419
71~80	≤ 0.413	0.414~0.422	≥ 0.423
Over 81	≤ 0.416	0.417~0.424	≥ 0.425

女生	正常	邊界 (弱水腫)	過量 (水腫)
Under 20	≤ 0.400	0.401~0.408	≥ 0.409
21~30	≤ 0.403	0.404~0.410	≥ 0.411
31~40	≤ 0.405	0.406~0.412	≥ 0.413
41~50	≤ 0.407	0.408~0.414	≥ 0.415
51~60	≤ 0.410	0.411~0.418	≥ 0.419
61~70	≤ 0.413	0.414~0.422	≥ 0.423
71~80	≤ 0.416	0.417~0.424	≥ 0.425
Over 81	≤ 0.418	0.419~0.426	≥ 0.427



ACCUNIQ
 身體組成分析儀

綜合評估

身體健康年齡 不知道:目前只知道脂肪越多, 年齡越高	身體健康年齡	18	歲
	基礎代謝率	1764	kcal
	每日消耗總能量	2716	kcal
	細胞重量	42.5	kg
	身體健康評分	72	分

基礎代謝率

The Katch-McArdle formula (BMR基礎代謝率) = $370 + (21.6 \times \text{Lean Body Mass (L.B.M.)})$

每日總消耗

透過公式如1.54 (BMR基礎代謝率)

Activity coefficient	Activity level
1.10	Steady state
1.32	Light activity
1.54	Normal activity
1.98	Severe activity
2.20	Intense activity

細胞重量

所有細胞內水+蛋白質重量

健康評分

基本分80分，脂肪高於標準100%多1公斤扣一分，少一公斤加一分
肌肉高於標準100%多1公斤加一分，少一公斤扣一分。

男生體脂率高於22%，就算肌肉多也不加分

女生體脂率高於32%，就算肌肉多也不加分

身體平衡評估

上半身(左/右) 平衡 不平衡 I 不平衡 II

下半身(左/右) 平衡 不平衡 I 不平衡 II

			low	higt
body banace	Upper body balance value=	(right Arm lean mass/left arm lean mass)*200	190	210
	Lower body balance value=	(right Armfoot mass/left arm foot mass)*200	195	205
	Up and down balance value=	(both arms lean mass ratio/both feet lean mass ratio)*200	180	220

上半身平衡

(右手瘦肉/左手瘦肉)X200→如果低於190或高於210，將不平衡

下半身平衡

(右腳瘦肉/左腳瘦肉)X200→如果低於190或高於210，將不平衡