身長別の標準体重／性別・年齢別の体脂肪率

体重は美容体重と適正体重の間。体脂肪率は標準(−)～(+)を目指しましょう。

	モデル体重	痩せ型	美容体重	標準体重	肥満型
身長＼BMI	18	18.5未満	20	22	25以上
140	35.3	36.3	39.2	43.1	49.0
141	35.8	36.8	39.8	43.7	49.7
142	36.3	37.3	40.3	44.4	50.4
143	36.8	37.8	40.9	45.0	51.1
144	37.3	38.4	41.5	45.6	51.8
145	37.8	38.9	42.1	46.3	52.6
146	38.4	39.4	42.6	46.9	53.3
147	38.9	40.0	43.2	47.5	54.0
148	39.4	40.5	43.8	48.2	54.8
149	40.0	41.1	44.4	48.8	55.5
150	40.5	41.6	45.0	49.5	56.3
151	41.0	42.2	45.6	50.2	57.0
152	41.6	42.7	46.2	50.8	57.8
153	42.1	43.3	46.8	51.5	58.5
154	42.7	43.9	47.4	52.2	59.3
155	43.2	44.4	48.1	52.9	60.1
156	43.8	45.0	48.7	53.5	60.8
157	44.4	45.6	49.3	54.2	61.6
158	44.9	46.2	49.9	54.9	62.4
159	45.5	46.8	50.6	55.6	63.2
160	46.1	47.4	51.2	56.3	64.0
161	46.7	48.0	51.8	57.0	64.8
162	47.2	48.6	52.5	57.7	65.6
163	47.8	49.2	53.1	58.5	66.4
164	48.4	49.8	53.8	59.2	67.2
165	49.0	50.4	54.5	59.9	68.1
166	49.6	51.0	55.1	60.6	68.9
167	50.2	51.6	55.8	61.4	69.7
168	50.8	52.2	56.4	62.1	70.6
169	51.4	52.8	57.1	62.8	71.4
170	52.0	53.5	57.8	63.6	72.3
171	52.6	54.1	58.5	64.3	73.1
172	53.3	54.7	59.2	65.1	74.0
173	53.9	55.4	59.9	65.8	74.8
174	54.5	56.0	60.6	66.6	75.7
175	55.1	56.7	61.3	67.4	76.6
176	55.8	57.3	62.0	68.1	77.4
177	56.4	58.0	62.7	68.9	78.3
178	57.0	58.6	63.4	69.7	79.2
179	57.7	59.3	64.1	70.5	80.1
180	58.3	59.9	64.8	71.3	81.0
181	59.0	60.6	65.5	72.1	81.9
182	59.6	61.3	66.2	72.9	82.8
183	60.3	62.0	67.0	73.7	83.7
184	60.9	62.6	67.7	74.5	84.6
185	61.6	63.3	68.5	75.3	85.6
186	62.3	64.0	69.2	76.1	86.5
187	62.9	64.7	69.9	76.9	87.4
188	63.6	65.4	70.7	77.8	88.4
189	64.3	66.1	71.4	78.6	89.3

女性	やせ	標準(-)	標準(+)	軽肥満	肥満
15歳	18%未満	18-27%未満	27-36%未満	36-40%未満	40%以上
16歳	19%未満	19-28%未満	28-37%未満	37-41%未満	41%以上
17歳	20%未満	20-28%未満	28-37%未満	37-41%未満	41%以上
18-39歳	21%未満	21-28%未満	28-35%未満	35-40%未満	40%以上
40-59歳	22%未満	22-29%未満	29-36%未満	36-41%未満	41%以上
60歳	23%未満	23-30%未満	30-37%未満	37-41%未満	41%以上

男性	やせ	標準(-)	標準(+)	軽肥満	肥満
15歳	8%未満	8-15%未満	15-24%未満	24-29%未満	29%以上
16歳	8%未満	8-16%未満	16-24%未満	24-28%未満	28%以上
17歳	9%未満	9-16%未満	16-23%未満	23-28%未満	28%以上
18-39歳	11%未満	11-17%未満	17-22%未満	22-27%未満	27%以上
40-59歳	12%未満	12-18%未満	18-23%未満	23-28%未満	28%以上
60歳	14%未満	14-20%未満	20-25%未満	25-30%未満	30%以上

Copy right © Result Diet All Right Reserved.

※体脂肪表の引用元『タニタHP』より一部改変