Alex — 架空の例です。数値と観察はすべて例示用で、写真の分析はしていません。

推定体脂肪率・写真から

20–26%

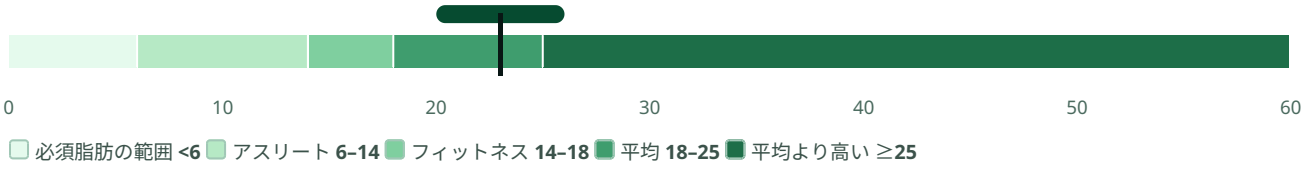
範囲の中間値 ≈ **23%**



カテゴリ: 平均 (男性) · 写真の品質: 良好

同年代の男性の約**53–87%**より細身

1枚の写真による推定であり、DEXAスキャンではありません。姿勢、服装、照明によって数ポイントずれることがあります。



優先すべき3つのこと

1. ゆっくり脂肪を減らす

1日300〜500 kcalの不足（7ページ）で、約4–8週間後に体脂肪率およそ20%に達します（6ページ）。

2. 毎食たんぱく質を

1日130〜180 g：4食それぞれで約40 gです。

3. 次の写真は**2026-12-20**

このレポートから4週間後に、同じ設定で撮影します（8ページ）。

この写真から分かる3つの観察

1. 例の観察：肩は上腕から軽く分かれて見えます。
2. 例の観察：ウエストはやわらかな輪郭で、腹部の明確な分離はありません。
3. 例の観察：リラックスした正面ビューでは、横と背面の輪郭は見えません。

Alex — 架空の例です。数値と観察はすべて例示用で、写真の分析はしていません。

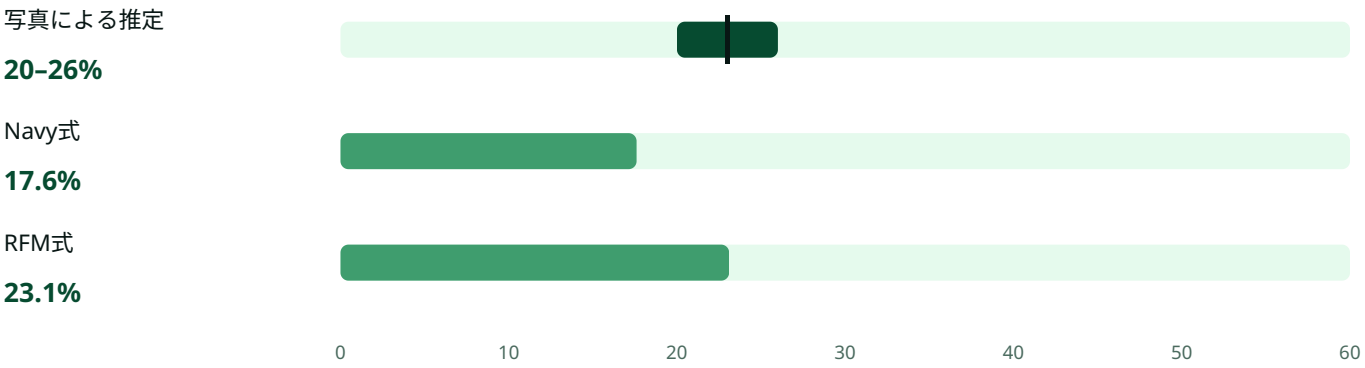
02 推定方法と誤差

この範囲は、1枚の写真を固定プロンプトの画像モデルで読み取り、厳しい上限（3〜60 %、幅は少なくとも6ポイント）で確認したものです。これは視覚的な推定であり、体組成の測定ではありません。

姿勢	前かがみ、ひねり、腹部の力みがあると、ウエストやヒップの見え方が変わり、推定値が数ポイント動くことがあります。
光	上からの光は影を深くして筋の見え方を強め、正面からの平らな光はそれを隠します。
服装	体に合った服は輪郭を示し、ゆったりした布地は隠して写真を「限定的」にします。
カメラ	広角レンズを体に近づけると体型の比率がゆがみます。スマートフォンを腰の高さで2〜3m離して撮ると、ゆがみが最も少なくなります。

このツールの妥当性テストでは、写真による推定は基準値から平均4.3パーセントポイントずれました（3枚の写真）。範囲の中央をおおまかな目安として、範囲そのものを正直な答えとして扱ってください。

式との照合



写真と式の結果は5ポイントを超えて異なります。使う入力が異なり、それぞれに誤差があるため、レポートでは平均しません。

海軍式（Hodgdon & Beckett, 1984）は、首、ウエスト、女性ではヒップと身長を使います。RFM（Woolcott & Bergman, 2018）は身長とウエストを使います。測定位置が少し違うだけで、どちらも数ポイント変わります。

出典: Hodgdon JA, Beckett MB. Naval Health Research Center, 1984 · Woolcott OO, Bergman RN. Sci Rep 2018;8:10980.

Alex — 架空の例です。数値と観察はすべて例示用で、写真の分析はしていません。

03 ゾーン（2つ中の1）



この推定に使った写真です。

肩と腕

見えている内容

例：丸みのある肩の輪郭と、上腕の軽い定義。

1枚の写真でどの程度見えるか

光と腕の位置で、見え方の分かれ方は変わります。筋肉の大きさや強さは判断できません。

胸

見えている内容

例：胸の輪郭はなめらかで、見える分離は少なめ。

1枚の写真でどの程度見えるか

正面ビューでは組織の構成は区別できません。服装と姿勢が輪郭に影響します。

見た目の筋肉の輪郭

この架空の例では、肩と上腕に軽い筋肉の見え方があります。これは見た目の説明であり、筋肉量ではありません。

写真で分かるのは輪郭と見えている筋のつき方です。部位ごとの脂肪率、内臓脂肪、筋肉量は分からず、このレポートではそれらを推定しません。

Alex — 架空の例です。数値と観察はすべて例示用で、写真の分析はしていません。

04 ゾーン（2つ中の2）



この推定に使った写真です。

腹部とウエスト

見えている内容

例：ウエストの輪郭はやわらかく、腹部の線はうっすら。

1枚の写真でどの程度見えるか

これは内臓脂肪や部位別脂肪の測定ではありません。呼吸やカメラ角度で見え方は変わります。

ヒップと太もも

見えている内容

例：太もも上部とヒップは、滑らかで連続した輪郭です。

1枚の写真でどの程度見えるか

正面の1枚では横側が見えません。部位別の脂肪率は推定できません。

輪郭

この架空の例では、ウエストはやわらかく見え、ヒップにかけて滑らかな輪郭です。これらのメモは部位別脂肪を測定するものではありません。

Alex — 架空の例です。数値と観察はすべて例示用で、写真の分析はしていません。

05 数値からの算出結果

これらの数値は、体重と推定範囲から計算したものです。ここでの除脂肪量は脂肪以外すべて（筋肉、骨、臓器、水分）を指し、筋肉量ではありません。

性別	年齢	身長	体重	ウエスト
男性	34	180 cm	82 kg	88 cm

入力した数値 · 20–26%



除脂肪量	脂肪量
60.7 kg – 65.6 kg	16.4 kg – 21.3 kg

	20–26%
FFMI	18.7 – 20.2
正規化FFMI（1.80 m）	18.7 – 20.2
ウエスト身長比	0.49



FFMI（除脂肪体重指数）は、除脂肪量を身長の2乗で割った値です。正規化値は身長1.80mに合わせて調整します（Kouri et al., 1995）。

ウエスト身長比：ウエストが身長の半分未満（0.5未満）であることは、一般的に使われるスクリーニング基準です（Ashwell & Hsieh, 2005）。

同年代の成人との比較

あなたの範囲は、**DXA**で測定された米国の基準サンプルにおける**34**歳の男性の約**53–87%**より細身です。

DXAは写真や巻き尺の方法より数ポイント高く出るのが一般的です。順位ではなく、おおまかな位置として読んでください。

出典: Kouri EM et al. Clin J Sport Med 1995;5:223–228 · Ashwell M, Hsieh SD. Int J Food Sci Nutr 2005;56:303–307. · Kelly TL, Wilson KE, Heymsfield SB. PLoS ONE 2009;4(9):e7038 (NHANES 1999–2004, Table S2, non-Hispanic white adults).

Alex — 架空の例です。数値と観察はすべて例示用で、写真の分析はしていません。

06 体脂肪率を変えた場合の試算

除脂肪量が同じまま、また少し増えた場合に、体脂肪率が異なると体重がどうなるかを示します。範囲の中央からの単純計算であり、こちらで目標を設定するものではありません。

シナリオ	体脂肪率	体重	変化
現在（中央値）	23%	**82 kg**	—
3ポイント低い、除脂肪量は同じ	20%	**78.9 kg**	−3.1 kg
5ポイント低い、除脂肪量は同じ	18%	**77 kg**	−5 kg
+2 kg kgの除脂肪量、体脂肪率は同じ	23%	**84.6 kg**	+2.6 kg
+2 kg kgの除脂肪量、3ポイント低い	20%	**81.4 kg**	−0.6 kg

実際の変化では、除脂肪量が完全に一定のままになることはほとんどありません。シナリオはご自身の目標の目安として使い、同じ写真設定で再確認してください。

到達できそうな時期

除脂肪量を保ちながら、毎週体重の0.5〜1 %ずつ着実に減ると仮定しています。実際の経過がここまで均一になることはまれなので、日付は幅をもって見てください。

体脂肪率	体重	期間	日付	ウエスト ≈
≈ **20%**	78.9 kg	4〜8週間	2026-12-20 – 2027-01-17	**82 cm**
≈ **18%**	77 kg	7〜13週間	2027-01-10 – 2027-02-21	**78.5 cm**

ウエストの目標は、測定したウエストを基点に、RFM式の予測どおりに変化させたものです。おへその位置で、力を抜いて測ってください。身長の半分：90 cm。

出典: Helms ER et al. J Int Soc Sports Nutr 2014;11:20 · Woolcott OO, Bergman RN. Sci Rep 2018;8:10980.

Alex — 架空の例です。数値と観察はすべて例示用で、写真の分析はしていません。

07 一般的な8週間プラン

公開されたガイドラインをもとにした、あなたの数値に対する一般的な枠組みです。これは医療的または栄養的な助言ではなく、モデルが作ったものでもありません。

基礎代謝量（MIFFLIN-ST JEOR式）
1 780 kcal

1日の消費エネルギー（軽度〜中等度の活動）
2 448 – 2 759 kcal

目標	1日あたりのカロリー	1日あたりのたんぱく質
体組成の再構成	2 250 – 2 760 kcal	130 – 180 g (1.6–2.2 g/kg)
脂肪減少	1 950 – 2 460 kcal	130 – 180 g (1.6–2.2 g/kg)
除脂肪量の増加	2 600 – 3 060 kcal	130 – 165 g (1.6–2 g/kg)

トレーニング

- 主要な筋群すべてに対するレジスタンストレーニングを週2〜4回行い、負荷または回数を徐々に増やします。
- 中強度の活動を週150〜300分（早歩き、サイクリングなど）行い、多くの日に分けて実施します。
- 睡眠は7〜9時間確保し、4週間ごとに同じ写真プロトコルで方向性を確認します。

8週間の進め方

1〜2週目
朝に週3回体重を記録し、カロリー範囲とたんぱく質目標を決めます。

3〜4週目
習慣を維持し、週平均が予定どおりに動かない場合はカロリーを100〜200 kcal調整します。

5〜6週目
主要種目に負荷または1セットを追加し、活動量は一定に保ちます。

7〜8週目
8ページのプロトコルに従って新しい写真を撮り、このレポートと比較します。

医師の指示がない限り、1日あたり1 200 kcal（女性）または1 500 kcal（男性）を下回らないでください。妊娠、糖尿病、腎疾患、摂食障害がある場合は、先に医師に相談してください。

出典: Mifflin MD et al. Am J Clin Nutr 1990;51:241–247 · Jäger R et al. ISSN position stand: protein and exercise, 2017 · WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020.

Alex — 架空の例です。数値と観察はすべて例示用で、写真の分析はしていません。

08 経過確認プラン

4週間ごとに写真を撮ります。週に体重の0.5〜1 %ずつ減らす減量プランに従った場合に見込まれる範囲も示しています。横にご自身の数値を書き込んでください。

確認	日付	目安の体重	目安の体脂肪率	あなたの体重	あなたのウエスト
今日	2026-11-22	82 kg	20–26%	82 kg	88 cm
第**4**週	2026-12-20	78.7 kg – 80.4 kg	≈ 20–21%		
第**8**週	2027-01-17	77 kg – 78.7 kg	≈ 18–20%		
第**12**週	2027-02-14	77 kg – 77.1 kg	≈ 18%		
第**16**週	2027-03-14	77 kg	≈ 18%		
第**20**週	2027-04-11	77 kg	≈ 18%		
第**24**週	2027-05-09	77 kg	≈ 18%		

朝、週3回体重を測り、週平均を比べてください。写真の間隔では、約3ポイント未満の変化は写真による推定の誤差の範囲内です。次回の推定：bodyformnote.com。

比較のための写真撮影手順

光 同じ部屋と照明を使い、胸の高さから正面の光で撮影します。背後に窓がこないようにしてください。

距離 スマートフォンをウエストの高さで2〜3m離し、上半身全体と太もも上部がフレームに入るようにします。

姿勢 まっすぐ立ち、腕は体から少し離し、腹部は力を抜き、足は腰幅に開きます。

服装 同じ、体に合ったショーツまたは水着を着用し、腹部が見えるようにします。

撮影時間 朝、食事と運動の前、トイレの後に撮影します。

間隔 4〜8週間ごと。日々の写真で変わるのは主に水分と光で、脂肪ではありません。

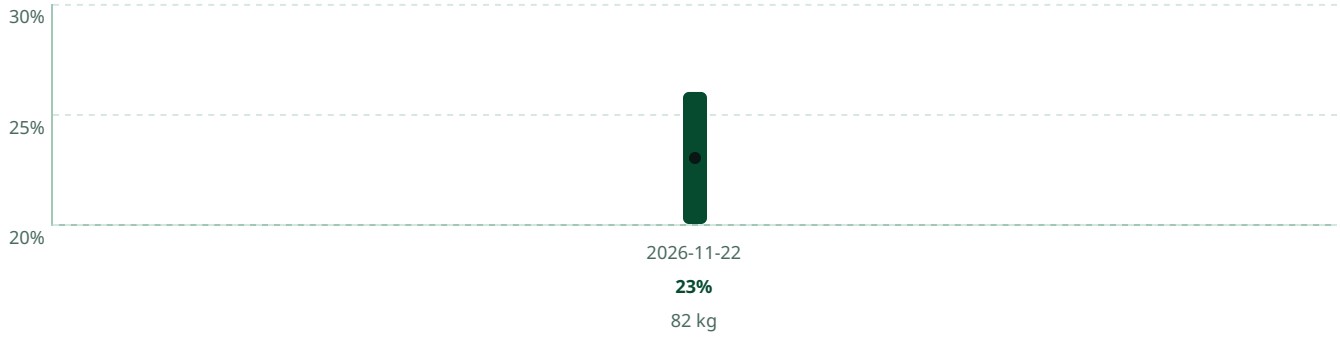
Alex — 架空の例です。数値と観察はすべて例示用で、写真の分析はしていません。

09 前回レポートとの比較

これはこの人の最初のレポートのため、まだ比較できるものがありません。同じ人の次のレポートを作成すると、2つの写真と範囲を並べて比較でき、このグラフにバーが1本追加されます。

あなたの進捗

各バーはこの人のレポート1件分です。範囲を示し、点はその中央、下には入力された場合の体重を表示します。



	今回のレポート
写真の撮影日	2026-11-22
推定体脂肪率 · 写真から	20–26%
範囲の中間値	23%
写真の品質	良好
体重	82 kg
ウエスト	88 cm

Alex — 架空の例です。数値と観察はすべて例示用で、写真の分析はしていません。

10 限界と専門家に相談する目安

- このレポートは1枚の写真からの推定であり、DEXAスキャンでも診断でも医療助言でもありません。
- 筋肉量、内臓脂肪、部位別脂肪率、骨密度、健康リスクは測定しません。
- 測定が必要な場合は、DEXAスキャン、水中体重法または空気置換法、あるいは訓練を受けた専門家によるスキンフォールドを依頼してください。

医師への相談が必要な場合

- 数か月で5 %を超える、意図しない体重減少または増加がある場合;
- ウエストが増え続ける場合、またはウエスト身長比が0.6を超える場合;
- 食事制限中に疲労、めまい、月経停止、その他の症状がある場合;
- 現在または過去に摂食障害がある場合、または食事を変える前に妊娠中や慢性疾患がある場合.

版

推定モデル	未使用 — 架空のサンプル
推定プロンプト	未使用
レポート本文	説明用の架空例であり、個人の分析ではありません
レポート作成日	2026-11-22