

TANITA

健康をはかる

基礎代謝チェック付き脂肪計

取扱説明書

燃えやすいカラダをつくれ!!

M e t a B o d yTM
メタボディ

このたびは、基礎代謝チェック付き脂肪計「メタボディ」をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

本器は、生体インピーダンス（からだの電気抵抗）をはかることで、体脂肪率と基礎代謝量を測定します。ご家庭の健康管理にお役立てください。

お願い

本器は誤った使い方をしますと重大な事故につながります。この説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また本書は必要なときにすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

ご自分の基礎代謝を知って健康的な生活を

特 長



①体型判定 「やせ」「適正」「筋肉質」「かくれ肥満」「肥満」の5タイプで判定

②基礎代謝量測定 1日の基礎代謝量がカロリー表示

③総消費エネルギー量測定 ... 1日の総消費エネルギー量がカロリー表示

④基礎代謝判定 基礎代謝を、「燃えにくい」「標準」「燃えやすい」の3段階で判定

注) 17才以下の方は判定できません。

- 体重と体脂肪率、基礎代謝量を同時に測定
- 4人分の年齢/性別/身長/生活強度を登録
- 体脂肪率は0.1%単位で計測・表示
- 登録者以外の方も測定できるゲストモード機能付
- 体重は、100kgまで、最小100g単位、100kgから136kgまでは、最小200g単位で計測・表示

体脂肪率とは

- 体に占める脂肪の割合です。
男性は25%以上、女性は30%以上で肥満とされ、多すぎると生活習慣病の原因になります。
(17ページ「体脂肪率判定表参照」)

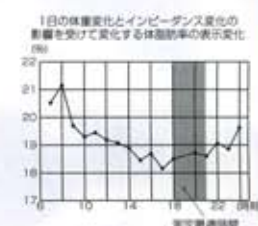
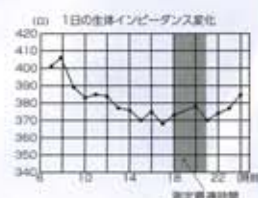
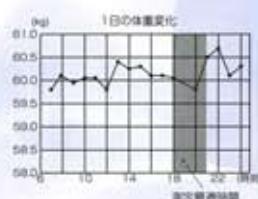
体脂肪率測定の方法は

- 本器は、体の電気抵抗をはかることで体脂肪率を測定するBIA法 (Bioelectrical Impedance Analysis) にもとづいて、研究、開発いたしました。
- 体の中で、脂肪はほとんど電気を通しません、筋肉内の水分は、電気を通しやすい性質があります。この電気抵抗をはかることで、脂肪とそれ以外の組織の割合を推測することができます。

正しい体脂肪率のはかりかたは

BIA法による体脂肪率の測定では、生体インピーダンス(体の電気抵抗値)の変動が判定の構成要素のひとつとなっています。

- 測定した日の体調(発熱や暴飲暴食、多量の発汗など)や、1日内(通常の生体インピーダンスは就寝中は上昇し、活動中は低下します)の変化でも、値は変わります。
- できるだけ同じ時間帯、同じ状態で、はかってください。



- ・測定時間帯 ⇨ 毎日夕方か、就寝前に入浴後
- ・測定条件 ⇨ 体や足の裏をよく拭き、そのまま素足で裸に近い状態
- ・記録の推移 ⇨ 体重や体脂肪率を長期的に捉える

も く じ

はじめにお読みください

基礎代謝とは？4

ご確認ください

安全上のご注意6

正しいはかりかたとお願い7

(はかるとき、取扱い、収納、お手入)

各部のなまえ／付属品8

ご使用にあたって

準備 (電池の入れかた/正しい設置のしかた)9

はかる前に (個人データの登録)10

はかりかた (登録している方)14

体型判定17

基礎代謝判定18

運動レベルについて20

🔥 (炎) ボタンの使いかた21

登録していない方はかりかた (ゲストモード)22

体重のみのはかりかた26

必要なとき! ご覧ください

故障かな!?27

仕 様裏表紙

体重精度の保証範囲裏表紙

アフターサービスについて裏表紙

ご使用の前に

使いかた

必要なとき

基礎代謝とは？

基礎代謝とは、『生きていくために最低限必要なエネルギー』のことです。

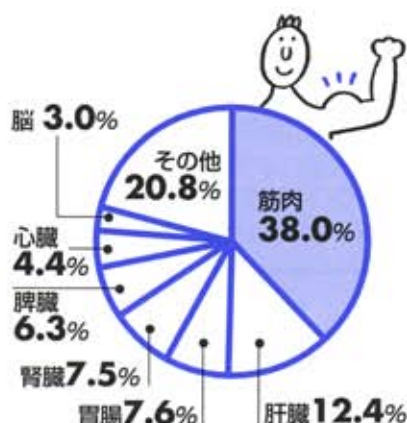
- 「基礎代謝 (BM=basal metabolism)」とは、さまざまな生命活動(呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つetc.)のために常に使っているエネルギー。つまり、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことで、肉体的・精神的に安静である時に、呼吸器・循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器がわずかに活動している状態と考えられています。
1日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝量と生活活動代謝量(日常の家事などを含む活動)とDIT(食事誘導性体熱産生=咀嚼や消化、吸収、代謝など食事にとまなうエネルギー消費)を足したものになります。通常、1日の総消費エネルギーのうち、基礎代謝量は約70パーセントを占め、運動(家事などを含む日常の活動)をした場合などは基礎代謝量に生活活動代謝量加わることになります。

1日の総消費エネルギー量の内訳



基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって決まります。

- 基礎代謝状態でのエネルギー消費が最も多いのが、脂肪を除いた体組織中、約40%を占めている筋肉です。基礎代謝はその人の筋肉の量によって大きく左右されると考えてよいでしょう。そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多い人の方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。



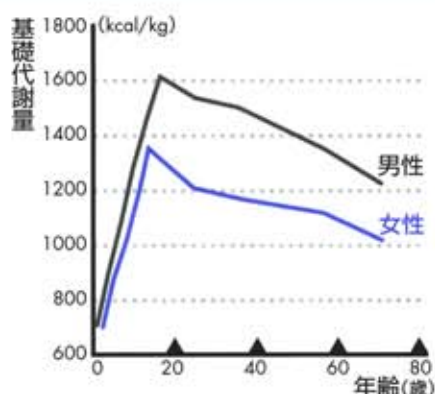
基礎代謝が使われる体の部位

出典/栄養ハンドブック(抜報堂)より

基礎代謝が高い 燃えやすいタイプ	基礎代謝が低い 燃えにくいタイプ
筋肉の多いアスリート型の方は燃料(脂肪)をどんどん消費するフル活動中の工場	筋肉の少ない肥満の方は燃料(脂肪)たっぷりなのに少ししか使わない半休業状態の工場
	
60kg	60kg

基礎代謝は、年齢や性別によって異なります。

- 基礎代謝は生後、成長するにつれて高くなり、16～18才前後をピークにその後は徐々に減っていき、一般に40才を過ぎると急激な下降線をたどります。これは加齢によって筋肉が衰えて減少してしまうことからです。また、女性は男性より基礎代謝が低い傾向にあります。女性は妊娠・出産という大切な役目があるため、男性よりも多くの体脂肪を蓄えており、筋肉の量が少ないことが原因です。



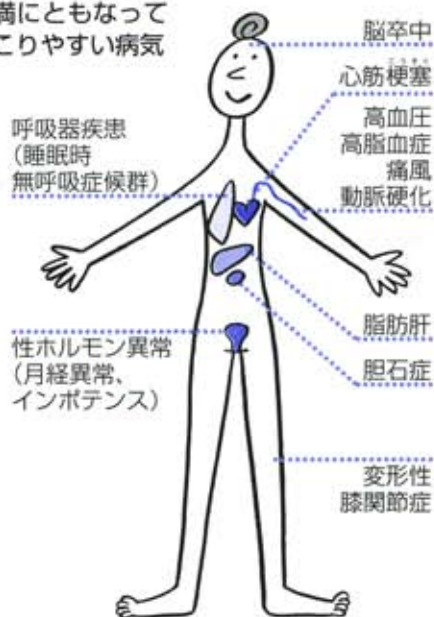
基礎代謝量 (平均値) の年齢変化

参考/厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

基礎代謝が低いと肥満になりやすく、生活習慣病を誘発する原因になります。

- 基礎代謝が低いと脂肪が蓄積しやすく、肥満の原因になります。肥満の中でもとくに内臓に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の人は高血圧や糖尿病など、さまざまな生活習慣病が起こりやすくなります。生活習慣病は相互に複雑な関係を持ちながら進展しますから、普段から予防が必要です。

肥満とともなって
起こりやすい病気



※ダイエットに役立つ詳しい情報は、付属の健康小冊子をお読みください。

安全上のご注意

本書では、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示で説明しています。その表示と意味をよく理解してから本文をお読みいただき、本器を安全に正しくお使いください。

⚠ 警告 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、「人が死亡または重傷を負う恐れのある」内容を表示しています。

⚠ 注意 この表示の欄は、「傷害を負う恐れまたは物的損害が発生する恐れのある」内容を表示しています。

⊘ してはいけない「禁止」内容を示しています。

! 必ず実行していただく「強制」内容を示しています。

⚠ 警告

ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない



禁止

本器は、微弱な電流を体内に流しますので、体内機器の誤作動による重大な事故の原因になります。



業務用(病院等での測定)には、絶対に使用しない



禁止

業務用として病院等で使用するための機能を備えておりませんので、病院等では絶対に使用しないでください。



タイル面やぬれた床など、すべりやすい所には絶対に置かない



禁止

転倒したり、すべったりして大けがをする恐れがあります。また、本器内部に水が侵入し故障の原因になります。



■測定結果は、決して自己判断しない(測定値の評価、それに基づく運動メニュー等)

必ず医師または、資格を持った専門家の指示に従ってください。

■本器の端にのったり、飛びのったり、跳びはねたりしない
転倒したり、すべったりして大けがをする恐れがあります。

■体の不自由な方がご使用になるときは、1人で測定しない
介護者が援助するか、手すりの利用をおすすめください。
(※手すり等を利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。)

⚠ 注意

次の点にご注意ください



■表示部や設定部カバーの上にはのらない
破損してケガをする恐れがあります。

■補助脚は、じゅうたんや畳の上以外の場所では使わない
転倒して、大けがをする恐れがあります。

■隙間や穴に指を入れない
けがをする恐れがあります。

■乳幼児には、絶対に持ち運びさせない
落として、けがをする恐れがあります。

■乾電池を入れるときは、極性(⊕、⊖)の方向を間違わない
液漏れなどで、床等を汚損する恐れがあります。
(長期間ご使用にならない場合は、乾電池を本器から取り外す)

■濡れた体でのらない
入浴後、体や足の水分を **よく拭いてから** 測定してください。

正しいはかりかたとお願い

正確な測定値を得るために

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する



靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていると、正確にはかれません。

なるべく裸に近い状態で、測定する



着衣のままですと、着衣の重さが含まれます。

変化の推移を見る場合は、できるだけ同じ条件で測定する



体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、入浴後や測定前に排尿するなど毎日同じ時間・条件で測定してください。

足の裏を、電極板に正しく合わせて、測定する



電極と足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、**Err**や**----**表示になる場合があります。

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける



禁止



測定値に誤差が生じる恐れがあります。精度を高めるには、起床後3時間以上、食後3時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

激しい運動をした後は、測定を避ける



禁止



測定値に誤差を生じる恐れがあります。充分休んでから、測定してください。

■携帯電話やマイクロ波治療器などを本器の近くで使用しない
誤作動して正確に測定できない恐れがあります。

■次のような測定対象者は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします

- 体脂肪率について：6才以下と70才以上の方
- ボディービルダー、相撲の力士、スポーツを職業とされる人および、それに近い人
- 妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の人

※本器は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしていますので、上記のような方については、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。

電極板(4カ所)



個人キー

体重専用キー

精度を保つために

本器は、精密に作られています。長く最良の状態を保つため、次のことを守ってご使用ください。

取扱いについて

- 分解や水洗いは絶対にしない
- 過度の衝撃や振動を、与えない

収納について

- 振動の激しい所に保管しない
 - 個人キー、体重専用キーを押すような方向や場所に立てかけない
- ※特に収納時にはお気をつけください。乾電池の消耗が早まり故障の原因となります。

お手入れについて

- 熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない
- 汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布にしみ、固く絞って拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

各部のなまえ/付属品

ご使用の前に

表面

表示部

つま先側
電極板

かかと側
電極板

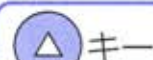


(炎) ボタン

運動レベルを加算した消費エネルギーを表示させるときに使用します。

設定 キー

登録を始めるときや項目を決定するときに押します。



Δ キー 登録内容を選ぶときに押します。



(ゲスト) キー

登録内容を選ぶときまたは、ゲスト登録をするときに使用します。

体重専用 キー

体重のみをはかるときまたは、強制終了するときに使用します。

個人 キー (4人分)

裏面

設定部カバー

注) カバーは破損を防ぐため、はずれやすくなっています。
はずれた場合は、カバーを閉じた状態で上から押してはめこんでください。

補助脚取付穴
(計4カ所)

バッテリー挿入部
(バッテリーカバー)

付属品の確認を

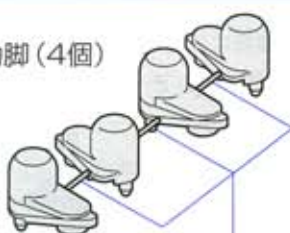


- ☐ 取扱説明書(本書)
- ☐ 操作早見表
- ☐ 保証書
- ☐ 健康小冊子「基礎代謝を高めよう」

☐ 乾電池(単3形: 4本)
(R6P)



☐ 補助脚 (4個)

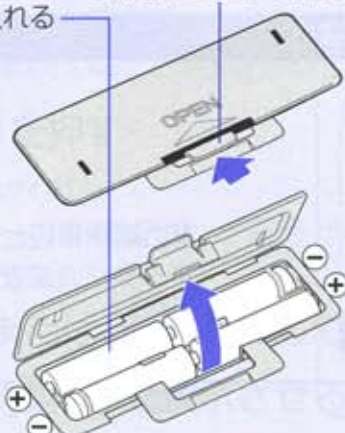


お使いになるときは
切り離してください

準備 (乾電池の入れかた/正しい設置のしかた)

乾電池の入れかた

- ①裏返しにし、
- ②バッテリーカバーの爪を押し上げて開け、
- ③乾電池を入れる



単3乾電池R6P (付属)
※バネの先端が、乾電池のマイナス側平面に接触するように乾電池を入れてください。



イメージ図

■乾電池の交換

- 乾電池が消耗してくると「Lo」が点灯
速やかに新しい乾電池(4本全て)と交換してください。(精度の保証ができません)
注)故障の原因になりますので、アルカリ乾電池とマンガン乾電池の併用は絶対におやめください。
注)充電式の乾電池は使用しないでください。
- 乾電池の寿命は
約1年(1日に5回はかった場合)
- 付属の乾電池の寿命
付属の乾電池は工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。
- 登録した個人データ(年齢/性別/身長/生活強度)は
乾電池を外しても、内容は消えません。
- 交換時に表示したら
乾電池の交換時に自動的に電源が入ることがありますので、本体を床の上に置き、表示が消えるまで30秒ほどお待ちください。万一、消えない場合は一度乾電池をはずして表示を消してから再び乾電池を入れ直してください。

正しい設置のしかた

■硬く、平らな安定した所で 補助脚を使わないで ご使用ください。

- 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない
- 温度変化の激しい場所での使用は、避ける
- 湿気の多い場所や水気のある所には、置かない

■じゅうたんや、畳でご使用になる場合のみ、補助脚を取付けてください。

- ①測定台裏面の補助脚取付穴(4ヶ所)へ
- ②補助脚(4個)をしっかりと取付ける。
- 補助脚を取付けると、厚さ20mmまでのじゅうたんの上での測定ができます。



⚠ 注意

- 柔らかいじゅうたんや畳の上以外の場所では、補助脚を使わない
※転倒する恐れがあります。



はかる前に（個人データの登録）

個人 キーにデータの登録を

はかる前に、必ずご自分のデータ（年齢／性別／身長／生活強度）を登録します。
登録しないと測定できません。

※表示が消えていることを確認してから登録してください。

登録動作の基本



使いかた



オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- 登録操作を中断した場合約60秒で電源が切れます。
- 測定途中で、本体から降りた場合。
- 00 kg表示後、本体にのらずに約30秒経過した場合。
- 測定終了後。

登録を中止または間違えたとき

「体重専用」キーを押してください。強制的に電源が切れて全て消灯し、登録を中止します。

お願い

- 「個人」キーに間違えて登録した場合は ⇒ 登録を最初からやり直してください。
- 別の「個人」キーへの登録は ⇒ 全ての表示が消えてから行ってください。
- 成長などで年齢・身長が変わった場合は ⇒ 全ての表示が消えてから1～5の手順で再度個人データを登録して下さい。

例: **個人**キー「3」に、「28才」の「男性」で身長が「172cm」、生活強度が「2」を登録する場合

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 登録する番号を決める

(例) **個人**キー「3」に登録する場合

※登録する前に設定部カバーを開けてください。

表示が消えていることを確認して、

設定を押す

(ピッと音がする)

個人キーの番号「1234」と **▲/▼** が点滅表示



△ または、**▽** を押して、「登録したい**個人**キーの番号」を表示させる

例: **△** を3回押して「-3-」を表示させます。



設定を押す

(ピッと音がする)

次の登録項目「年齢」になり、年齢・**設定**・**▲/▼**・30・才が点滅表示

※数字(30才)は初期設定の数値です。



2 「年齢」を登録する

(例)「28才」の場合

△ または、**▽** を押して、「年齢」を合わせ

※ **△** または **▽** を押し続けると数字が早送りできます。

「99」を超えると「7」に戻ります。

例: **▽** を2回押して「28才」にする。



設定を押して、決定する

(ピッと音がする)

次の登録項目「性別」になり、女性 男性・**▲/▼** が点滅表示



はかる前に（個人データの登録 つづき）

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

3 「女性」または「男性」を登録する

（例）「男性」を選択する場合

△ または、▽ を押して、「女性」または「男性」を選択

※ 押すたびに女性 男性が変わります。

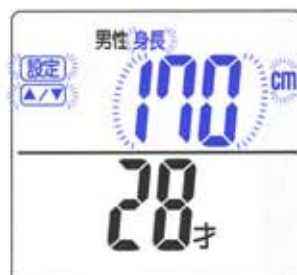
例：△ を2回押して男性を表示させます。

設定 を押して、決定する

（ピッと音がする）

次の登録項目「身長」になり、身長・設定・△/▽・170・cm が点滅表示

※ 数字（170cm）は初期設定の数値です。



4 「身長」を登録する

（例）「172cm」を選択する場合

△ または、▽ を押して、「身長」を登録し

※ △ または ▽ を押し続けると数字が早送りできます。

「220 cm」を超えると「100 cm」に戻ります。

例：△ を2回押して「172 cm」にする。

設定 を押して、決定する

（ピッと音がする）

次の登録項目「生活強度」になり、生活強度・設定・△/▽・1 が点滅表示

※ 数字（1）は初期設定の数値です。



5 「生活強度」を登録する

注) 17才以下の方は、生活強度の登録ができません。

■ 生活強度 (生活活動強度) について

生活強度 (生活活動強度) とは、ふだんの生活でどの程度運動 (エネルギー消費) しているかを表すものです。下表を参考に入力してください。

日常生活の内容による生活活動強度

	生活活動強度			
	1 (低い)	2 (やや低い)	3 (適度)	4 (高い)
日常生活の内容	比較的ゆっくりした1時間程度の歩行 (散歩、買い物など)、読書、勉強、談話、テレビ、音楽鑑賞など。	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事、事務、談話など。	生活活動強度2の人が、1日1時間程度の速歩やサイクリングなどをしている場合。	1日のうち1時間程度の激しいトレーニング、木材の運搬、農繁期の農耕作業など。
主な仕事内容	一般事務など	サービス業、幼児のいる主婦など	農業、建築作業員など	農繁期の農耕作業、プロスポーツ選手など

※参考/「臨床栄養」Vol.95「生活活動強度の区分」より

(例) 「2」を選択する場合

△ または、▽ を押して、「生活強度」を登録し

例: △ を1回押して「2」を表示させます。

設定 を押して、決定する

(ビピッと音がする)



3回繰り返し表示

「生活強度」「性別・登録番号・年齢」「身長」が、交互に3回繰り返し表示した後、表示が消える。

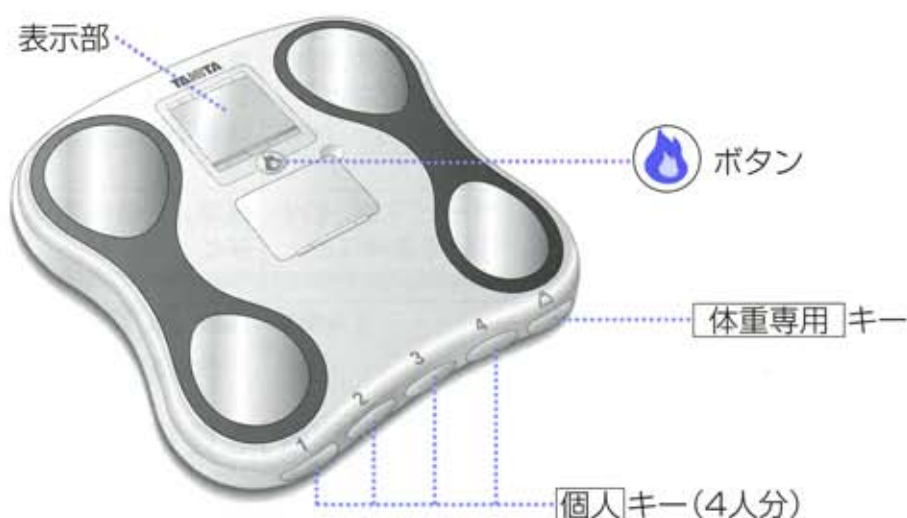
以上で、登録は終了です。

はかりかた (登録している方)

☑ 個人データの登録 (P.10) は済んでいますか？

お知らせ

- 登録内容が間違っていたり、他の人の **個人** キーを押すと
⇒ 正しい測定ができません。
- 足の裏が汚れていたり、電極板に正しくのっていないと
⇒ **Err** や **----** など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。
- 体脂肪率の測定範囲を超えると
⇒ **Err%** を表示します。
- **00** kgの表示が出る前にのると
⇒ **Err** や **----** など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。



測定を中止したいとき

- **体重専用** キーを押してください。
強制的に電源が切れて全て消灯し、測定を中止します。



オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます (表示が消えます)。

- 登録操作を中断した場合約60秒で電源が切れます。
- **00** kg表示後、本体にのらずに約30秒経過した場合。
- 測定途中で、本体から降りた場合。
- 測定終了後。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 登録したあなたの**個人**キーを押す (ピッと音がする)



(例)「3」に登録した場合



個人キーを押す

①登録されたご自分の
「性別・身長・登録番号」
が表示され、



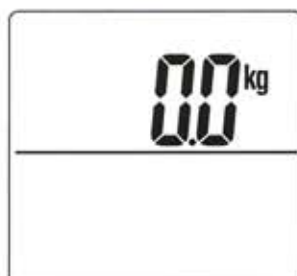
②次に「生活強度・年齢」
が表示されます。

注) 17才以下の方は生活強
度が表示されません。



③つづいて **00** kgと表示
されます。

(ピッと音がする)



個人キーに登録 していない方の 測定方法は

■「ゲストモード」を使用してください。(P22)

■または個人データの登録(P10)に従い、**個人**キー登録したのち測定
してください。※登録済みの**個人**キーを使う場合も同じです
(この場合、前の人のデータは消去されます)。

次のような場合 正常な測定が できません。

- 靴下などを履いていたり、足の裏にゴミやホコリなどが付いている場合
- かかとの表面が、固い(角質層)状態の場合
- 食事や起床のすぐ後や、あまり体を動かしていない場合
- 体調の悪い場合(二日酔い、暴飲暴食のすぐ後、下痢、発熱)
- 多量の発汗後(サウナや長湯、激しい運動の後)
- ヒザを曲げたり、座ったまま測定した場合
- 足の内側(内もも)が付いている場合(乾いたタオルなどををはさんで測定してください)
- 正しく電極板にのっていない場合

はかりかた（登録している方 つづき）

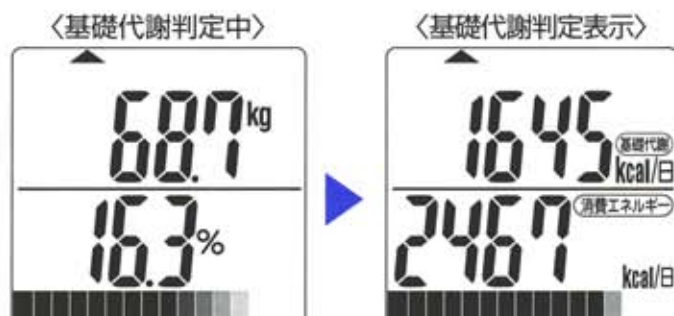
2 必ず00kg表示が出てから 素足で、電極板にかかとを合わせてのる 靴下やストッキングを脱いでのってください。



- ①はじめに、体重が表示され、（ビッと音がする）
 ②「体脂肪率測定中」の表示が0000で表されます（0000表示が順次消えていきます）。
 ●表示部に「体脂肪率」が表示されるまで、直立したままなるべく動かないでください。
 ③「体型判定」と「体重」および「体脂肪率」が表示されます。（ビビッと音がする）

3 体脂肪率を表示したら本体から降りる

- ①体型判定・基礎代謝量・消費エネルギー量・基礎代謝判定を表示します。



「体型判定（点減）・体重・体脂肪率」、次に「体型判定・基礎代謝量・消費エネルギー量・基礎代謝判定（点減）」を、交互に3回繰り返した後、00kgと表示され、その後自動的に電源が切れます。※判定基準についてはP.17～19をご覧ください。



注) 17才以下の方は、「体重・体脂肪率」のみの表示になります。

体型判定

注) 17才以下の方は体型判定できません。

■ 画面のみかた



体型判定：「やせ」「適正」「筋肉質」「かくれ肥満」「肥満」の5タイプで判定

体重

体脂肪率

■ 体脂肪率判定表

6才以下と70才以上の方、妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方の場合、参考値として変化の推移を見られることをお勧めします。

判 定 性 別	適 正 範 囲		肥 満
	30才未満	30才以上	
男 性	14%~20%	17%~23%	25%以上
女 性	17%~24%	20%~27%	30%以上

※ 体脂肪率の判定は日本人の一般成人を対象としています。

※ 1993年度より東京慈恵会医科大学健康医学センターにて適用されている値を参考にしています。

● 体脂肪率の測定範囲は1.0%~75.0%です。

■ 体型判定 体脂肪率とBMI値のダブルチェックで体型判定します。

や せ：体質であれば特に問題はありませんが、生活の不規則が原因であれば問題です。健康管理を行う上でバランスのよい食事と運動を心がけましょう。

適 正：体重・体脂肪率ともに適正範囲です。これからもこの体型を維持するためにバランスのよい食事と、適度の運動を心がけ、健康を維持しましょう。

筋 肉 質：筋肉がしっかりついています。これからも筋肉を衰えさせないために、楽しくスポーツを続け、筋力をアップする食事を心がけましょう。運動量が減った場合には、摂取カロリーや体重のコントロールを気を付けましょう。

かくれ肥満：筋肉を増やし、体脂肪を減らすことが重要です。バランスのよい食事と適度な運動の習慣に努めましょう。習慣化することで基礎代謝が高まります。

肥 満：食べ過ぎと運動不足の結果です。生活習慣病の予防・改善のためにも、適正量の食事と適度な運動が必要です。正しい習慣を身に付け、体重・体脂肪率の管理を行いましょう。

BMIとは「Body Mass Index」の略で、体の大きさの指数です。

BMI値は体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出されます。

	男 性		女 性			
	30才未満	30才以上	30才未満	30才以上		
体脂肪率(%)	25%以上	25%以上	30%以上	30%以上	かくれ肥満	肥満
太りすぎ	20<体脂肪率<25	23<体脂肪率<25	24<体脂肪率<30	27<体脂肪率<30		
標準	14≤体脂肪率≤20	17≤体脂肪率≤23	17≤体脂肪率≤24	20≤体脂肪率≤27	やせ	適正
やせすぎ	14%未満	17%未満	17%未満	20%未満		
					18.5未満	18.5以上25未満
					25以上30未満	30以上
					やせ	普通
					肥満度1	肥満度2
					BMI	

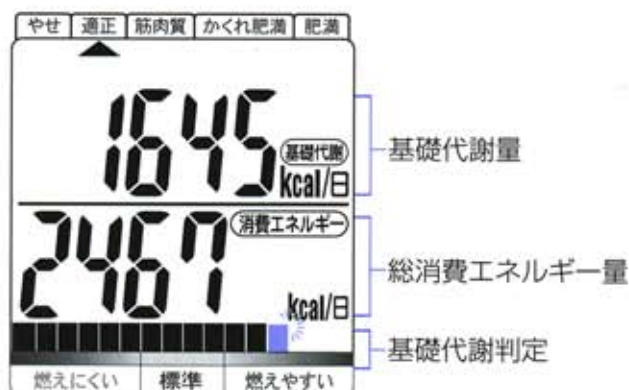
※ BMIによる判定は、成人を対象としています。

※ BMIは、厚生労働省と日本肥満学会の判定基準に準拠しています。

基礎代謝判定

■基礎代謝判定について

基礎代謝は、個人の身体的条件（太っている、痩せている、筋肉質等）、年齢、性別等によって異なります。



メタボディでは、基礎代謝基準値の年代ごとの平均値と統計的分布に基づいてあなたの基礎代謝を「燃えにくい—標準—燃えやすい」でバーグラフ表示します。あなたの体重1kgあたりで燃える基礎代謝値を、あなたの年代の平均的な値と比較して燃えやすい体なのか燃えにくい体なのかを判定しているのです。

基礎代謝の判定は、公衆衛生審議会で審議され厚生労働省に答申された「第六次改定日本人の栄養所要量」に記載されている「性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量」に基づいて判定を行っています。その人の年齢の「基礎代謝基準値(kcal/kg/日)」(その年代の平均的な値)と比較して、多いか少ないかを判定します。

$$1\text{kgあたりの基礎代謝量 (kcal/kg/日)} = \frac{\text{基礎代謝量(kcal/日)}}{\text{体重(kg)}}$$

例) 35才で体重65kgの男性の基礎代謝量が1500kcal/日の場合

$$1500 (\text{kcal/日}) \div 65 (\text{kg}) = 23.1 (\text{kcal/kg/日})$$

この23.1 (kcal/kg/日) の値を年代ごとの平均値と比較して多いか少ないかを判定します。

性・年齢階層別基礎代謝基準値

年齢 (才)	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	
	男	女
18~29	24.0	23.6
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

※参考/厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

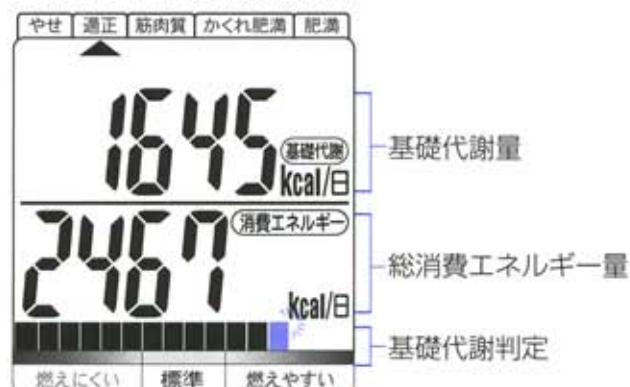
■ 1日の総消費エネルギー量について

1日の総消費エネルギー量とは、(基礎代謝量×生活活動強度指数)です。

※生活活動強度指数については、付属の健康小冊子P.7をご覧ください。

1日の総消費エネルギー量は、その人の基礎代謝量と生活活動の中での運動量(生活活動強度)によって異なります。同じ年齢、性別であっても基礎代謝が高くて生活活動強度が高いほど、必要なエネルギー量も上昇します。

メタボディの基礎代謝表示部



1日の基礎代謝量

×

生活活動強度指数

＝

総消費エネルギー量

使
い
か
た

運動レベルについて

■運動レベルについて

※ふだんの生活に加え、特に運動(スポーツ等、からだを動かす行為)をした場合  ボタンをご使用ください。

メタボディは、 ボタンを押すことで運動量に応じ、5段階で加算された消費エネルギー量を表示することができます。

運動レベルとは、各運動とそれを続けた時間から算出する消費エネルギーを段階分けしたものです。『運動レベル早見表』はこれをわかりやすく表にまとめてあります。

たとえばしっかり水泳をした場合、15分の運動量は「運動レベル2」でこれは3時間の「ゆっくり歩く」と同じになります。また、50分の「筋トレ」は「運動レベル3」で、2時間30分の「自転車」と同じというわけです。

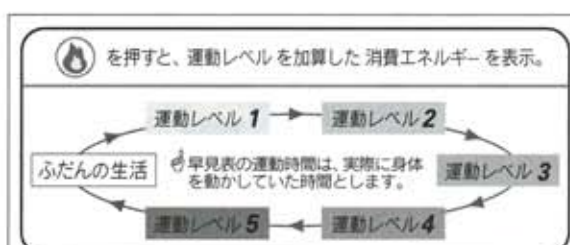
総消費エネルギー量アップを目標に自分の体調に合わせた運動で、少しずつ運動レベルを上げましょう!!

注) この機能は17才以下の方は、使用できません。

メタボディの表示部



運動レベル操作表



運動レベル 早見表

運動レベル	ゆっくり歩く	ウォーキング ハイキング 野球・ゴルフ エアロビクス 自転車	テニス・サッカー バドミントン バレーボール ジョギング(軽) スキー・卓球	ジョギング 筋トレ ゆっくり水泳	しっかり水泳
1	1時間	30分	15分	10分	—
2	3時間	1時間 30分	45分	30分	15分
3	5時間	2時間 30分	1時間 15分	50分	25分
4	8時間	4時間	2時間	1時間 20分	40分
5	12時間	6時間	3時間	2時間	1時間
その他の活動と運動	速歩 ガーデニング 草むしり 自転車(普通道速さ) ラジオ・テレビ体操 ゴルフ(平地) ダンス(軽い) 日本舞踊(秋田音頭など) バレーボール(5人制) ボーリング キャッチボール ソフトボール 野球 大掃除	縄跳び(60~70回/分) 水泳(遠泳) (軽泳速) ジョギング(120m/分) 登山 ゴルフ(丘陵地) ダンス(活発な) ラグビー バスケットボール スケート ボート カヌー	水泳(速泳速泳50m) ランニング(200m/分) 日本民謡踊り(阿波踊りなど)	水泳(クロール)	水泳(クロール)

表示を中止したいとき

「体重専用」キーを押してください。強制的に電源が切れて全て消灯し、表示を中止します。

オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

- 登録操作を中断した場合約60秒で電源が切れます。
- 測定途中で、本体から降りた場合。
- 00 kg表示後、本体にのらずに約30秒経過した場合。
- 測定終了後。

🔥 ボタンの使いかた

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 本体を降りてから3回繰り返し表示しているときに



ボタンを押す

※転倒防止のため、のった状態でこの機能は働きません。



- ①「1」と「運動レベル」が点滅表示。
運動レベル1での消費エネルギー量を表示します。



- ② 🔥 ボタンを押すたびに運動レベルが1ずつ上がっていきます。
運動レベル1～5まで見るができます。
- ③測定が終わると 00 kgと表示され、その後自動的に電源が切れます。



🔥 ボタン押す

〈ふだんの生活での消費エネルギー〉



3回繰り返し表示

運動レベル5の次にもう一度 🔥 ボタンを押すとふだんの生活での消費エネルギー画面に戻り、交互に3回繰り返し表示した後、消えます。

その後自動的に電源が切れます。

※運動レベルについてはP.20をご覧ください。

登録していない方 (ゲストモード)

登録していない方でも、測定が可能です。



※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 個人データを仮登録する

※登録する前に設定部カバーを開けてください。

表示が消えていることを確認して、

▽ (ゲスト) キーを押す

(ピッと音がする)

次の登録項目「年齢」になり、年齢・設定・▲/▼・30・才が点滅表示

※数字(30才)は初期設定の数値です。



2 「年齢」を登録する

(例)「28才」の場合

△ または、▽ を押して、「年齢」を合わせ

※ △ または ▽ を押し続けると数字が早送りできます。

「99」を超えると「7」に戻ります。

例: ▽ を2回押して「28 才」にする。

設定 を押して、決定する

(ピッと音がする)

次の登録項目「性別」になり、女性 男性・▲/▼ が点滅表示



例: 「28才」の「女性」で身長が「158cm」、生活強度が「2」を登録する場合

3 「女性」または「男性」を登録する

(例)「女性」を選択する場合

△ または、▽ を押して、「女性」または「男性」を選択

※ 押すたびに女性 男性が変わります。

例: △ を1回押して女性を表示させます。

設定 を押して、決定する

(ビッと音がする)

次の登録項目「身長」になり、身長・設定・▲/▼・170・cm が点滅表示

※ 数字(170cm)は初期設定の数値です。



4 「身長」を登録する

(例)「158cm」を選択する場合

△ または、▽ を押して、「身長」を登録し

※ △ または ▽ を押し続けると数字が早送りできます。

「220 cm」を超えると「100 cm」に戻ります。

例: ▽ を押して「158 cm」にする。

設定 を押して、決定する

(ビッと音がする)

次の登録項目「生活強度」になり、生活強度・設定・▲/▼・1 が点滅表示

※ 数字(1)は初期設定の数値です。



使
い
か
た

登録を中止または間違えたとき

[体重専用]キーを押してください。強制的に電源が切れて全て消灯し、登録を中止します。

登録していない方 (ゲストモード つづき)

5 「生活強度」を登録する

生活強度についてはP.13をご覧ください。

(例)「2」を選択する場合

△ または、▽ を押して、「生活強度」を登録し

例: △ を1回押して「2」を表示させます。



設定 を押して、決定する

(ビッと音がする)

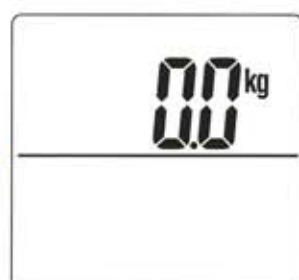
「生活強度」「年齢」が表示された後、

00 kgと表示されます。

(ビビッと音がする)

以上で、登録は終了です。

※登録が終わったら設定部カバーを閉めてください。



注) 17才以下の方は、生活強度の登録ができません。

6 必ず00 kg表示が出てから

素足で、電極板にかかとを合わせてのる

靴下やストッキングを脱いでのってください。



①はじめに、体重が表示され、

(ビッと音がする)

②「体脂肪率測定中」の表示が0000で表されます(0000の表示が順次消えていきます)。

●表示部に「体脂肪率」が表示されるまで、直立したままなるべく動かないでください。

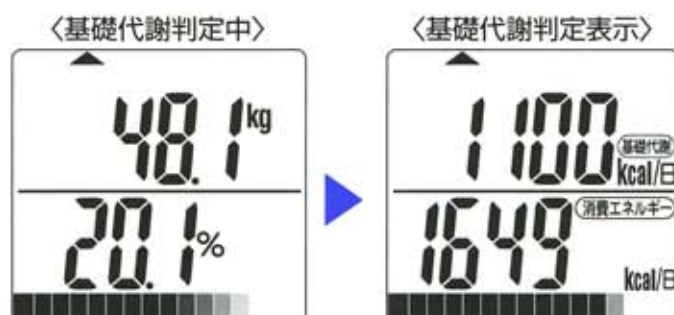
③「体型判定」と「体重」および「体脂肪率」が表示されます。

(ビビッと音がする)



7 体脂肪率を表示したら本体から降りる

- ① 体型判定・基礎代謝量・消費エネルギー量・基礎代謝判定を表示します。



「体型判定(点減)・体重・体脂肪率」、次に「体型判定・基礎代謝量・消費エネルギー量・基礎代謝判定(点減)」を、交互に3回繰り返した後、**00 kg**と表示され、その後自動的に電源が切れます。※判定基準についてはP.17～19をご覧ください。



※運動レベルによる消費エネルギーの表示方法についてはP.21をご覧ください。

オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

- 登録操作を中断した場合約60秒で電源が切れます。
- 00 kg**表示後、本体にのらずに約30秒経過した場合。
- 測定途中で、本体から降りた場合。
- 測定終了後。

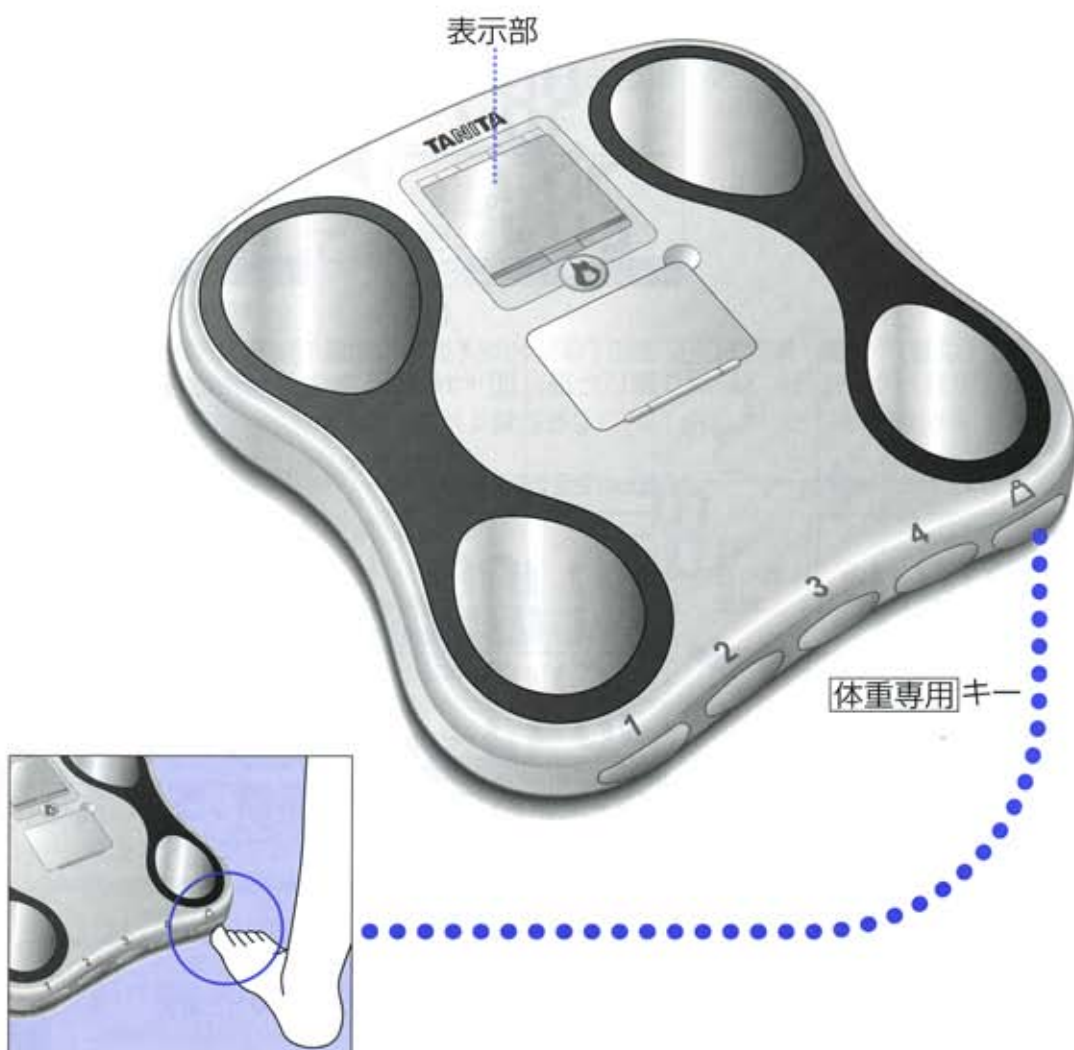
お知らせ

- 登録内容が間違っていたり、他の人の**個人**キーを押すと
⇒正しい測定ができません。
- 足の裏が汚れていたり、電極板に正しくのっていないと
⇒**Err**や**----**など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。
- 体脂肪率の測定範囲を超えると
⇒**Err%**を表示します。
- 00 kg**の表示が出る前にのると
⇒**Err**や**----**など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。

体重のみのはかりかた

本器は、体重測定だけを行うこともできます。この場合、登録せずにご利用いただけます。

使
い
か
た



体重専用キーを押し、(ビッと音がする)

8888表示後、00 kgの表示になったら(ビッと音がする)

本体にのる

表示を確認したら本体から降りてください。

表示が00 kgに戻り、自動的に電源が切れます。

表示部



故障かな？

「故障かな!？」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症 状	ご確認ください	参照ページ
「個人」キーを押しても、何も表示しない	●乾電池が、外れていませんか？ ●乾電池が、消耗していませんか？ ●乾電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか？	9
Lo を点滅表示する	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。	9
表示部の文字などを表示した後、すぐに消える	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。 (乾電池の残量によっては Lo を表示しない場合があります)	9
「個人」キーを押すと、---- を表示し、すぐに消える	●その「個人」キーには、何も登録されていません。 個人データの登録をしてください。	10
測定中に Err% を表示する	●「個人」キーの登録内容が、間違っていないですか？ ●体脂肪率が測定範囲を超えています(この場合は、測定不可)。 ●他の人の「個人」キーを選択していませんか？	10 14 14
測定中に Err や ---- を表示する	●靴下などを履いたまま、測定していませんか？ ●足の裏が、汚れていませんか？	14 14
測定中に、OL を表示する	●最大計量(ひょう量)136kgを超えています(この場合は、測定不可)。	裏表紙
測定途中に、電源が切れる (表示が消える)	●測定中に動いていませんか？ ●00kgが、表示する前にのっていませんか？ ●靴下などを履いたまま、測定していませんか？	14
🔥 ボタンを押しても運動レベルによる消費エネルギーが表示されない	●測定終了後、本体を降りてから「体型判定(点滅)・体重・体脂肪率」、次に「体型判定・基礎代謝量・消費エネルギー量・基礎代謝判定(点滅)」が、交互表示しているときに🔥 ボタンを押してください。 ●17才以下の方は、表示しません。	21

仕 様

型 式		BM-001	BM-002	BM-003	BM-104
最大計量(ひょう量)		136kg			
最小表示(目量)		0~100kg迄 100g 100~136kg迄 200g			
脂肪率計測		0.1%単位(1.0%~75.0%)			
表示されるエネルギー量		0~9999kcal/日 (1kcal/日単位) 対象年齢18才以上~99才以下の男女			
設定項目 (登録)	個人番号	1~4			
	年齢	7~99才			
	性別	女性・男性			
	身長	100~220cm(1cm単位)			
	生活強度	1~4 対象年齢18才以上~99才以下の男女			
	運動レベル	1~5 対象年齢18才以上~99才以下の男女			
電 源		単3乾電池(R6P)×4本			
消費電流		DC6V/最大60mA			
寸 法		D315×W314×H45mm			
質 量		約2.3kg(乾電池含)			

■体重精度の保証範囲

- 本器は、計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。
なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

100kgまではかる場合	±200g
100kgをこえ136kgまではかる場合	±400g

- 本器は、ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用(品物の売買取引やその他の目方を証明する場合)にはお使いになれません。

アフターサービスについて

1、保証書について

保証書は、同封していますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間は、お買い上げより1年間です。

2、修理を依頼されるとき

- 保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡の上、保証書を添えて本器をお送りください。
- 保証期間が過ぎていたときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本器の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

info: ベストウェイト健康講座  www.best-weight.ne.jp

株式会社 **タニタ**

本社・東京営業所 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2 ☎03 (3558)8111(代表)
大 阪 営 業 所 〒577-0013 大阪市長田中1-3-15 ☎06 (6784)2811(代表)
名 古 屋 営 業 所 〒460-0002 名古屋市中区丸の内2-19-20 ☎052(201)6391(代表)
福 岡 営 業 所 〒816-0082 福岡市博多区麦野4-2-6 ☎092(575)5761(代表)
仙 台 営 業 所 〒983-0952 仙台市宮城野区榴岡1-6-8 ☎022(299)7161(代表)
札 幌 営 業 所 〒007-0834 札幌市東区北34条東22-1-35 ☎011(786)5611(代表)

ホームページアドレス <http://www.tanita.com>

お問い合わせ先

フリーダイヤル



0120-133821

受付時間 / 9:00~18:00 (土・日・祝祭日は除く)
お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2



経済省令適合マーク

総合検査印

総合検査



BM0017801(2)