



# InBody

## 体成分分析

### あなたの体の構成

		低	標準	高	標準範囲
水分	37.2kg	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	標準	32.9 ~ 40.2	
タンパク質	10.1kg	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	標準	8.8 ~ 10.8	
ミネラル	3.34kg	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	標準	3.04 ~ 3.72	
体脂肪	7.1kg	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	標準	7.0 ~ 14.0	

▶ミネラルは推定値です。

☺: 良い    😐: 普通    ☹: 悪い

## 骨格筋・脂肪

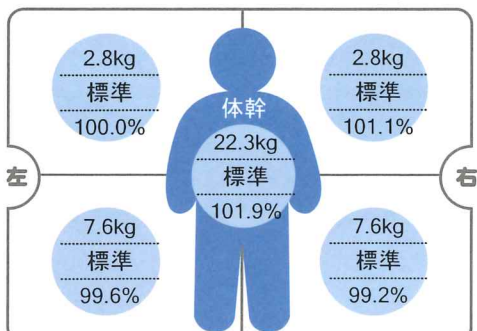
### 筋肉と脂肪の割合

	低	標準	高	標準範囲
体重	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	標準	49.7 ~ 67.2	
骨格筋量	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	標準	24.8 ~ 30.3	
体脂肪量	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520	標準	7.0 ~ 14.0	

## 部位別バランス

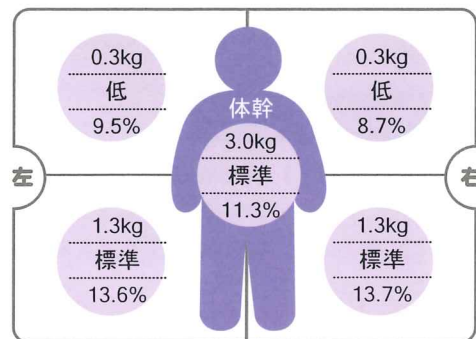
### 体の各部の評価

#### 部位別筋肉バランス



全体筋肉量 = 47.9kg (標準範囲: 42.2 ~ 51.6)

#### 部位別脂肪バランス



▶ 部位別体脂肪分析は推定値です。

### 栄養評価

むくみ	✓ 標準	■ やや高い	■ 高い
タンパク質	✓ 良好	■ 不足	
ミネラル	✓ 良好	■ 不足	
脂肪量	✓ 良好	■ 不足	■ 過多

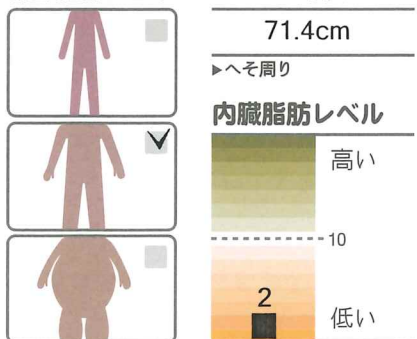
### 理想的な体のためには

適正体重	58.5kg
調節すべき体重	+ 0.8kg
調節すべき筋肉量	+ 0.0kg
調節すべき脂肪量	+ 0.8kg

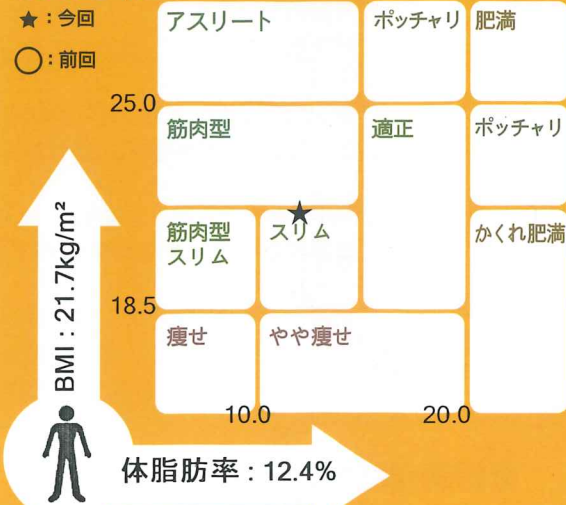
+ : 増やす - : 減らす

### メタボリックチェック

#### 腹部脂肪チェック ウエスト周り



### 体型チェック



### 体成分変化

測定日時	体重	骨格筋量	体脂肪量	スコア
○ ---/---/---	--	--	--	--
★ 26/07/07 18:40	57.7	28.2	7.1	80
前回との差	57.7	28.2	7.1	80

### フィットネススコア



### インピーダンス

Z	RA	LA	TR	RL	LL
5 kHz	318.1	319.1	23.2	251.3	249.8
50 kHz	273.7	278.7	19.2	219.2	216.5
250 kHz	243.0	248.8	15.9	197.0	194.3

## 体成分について詳しくみてみましょう。

私たちの体は体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪の4つの成分で構成されています。

### 体水分 Total Body Water

体水分とは私たちの体を構成している水分を指し、体重の約50~70%を占めています。体水分は摂取した栄養素を体の細胞に届け、老廃物を外に排出できるよう運搬の役割をしています。

### タンパク質 Protein

タンパク質は体水分と共に筋肉を構成する主な成分です。タンパク質が足りないことは細胞の栄養状態がよくないことを意味します。

### ミネラル Minerals

ミネラルの約80%は骨にあり、人体を支持する役目をします。足りないと骨粗鬆症や骨折の危険性が高まります。

### 体脂肪 Body Fat Mass

食事で摂った栄養分は消化吸収後、活動に必要なエネルギーとして使われたり、子どもの場合は成長に使われたりしますが、余分なエネルギーは脂肪細胞に蓄積され、肥満の原因になります。

## 骨格筋・脂肪のグラフの解釈方法

骨格筋量と体脂肪量が体重に対して適切であるかを、棒グラフで表示します。グラフの先端を結んだ形から体型が視覚化でき、栄養評価や運動指導に効果的です。



## 体の部位別情報

部位別筋肉・脂肪バランスは現在体重を基準に発達具合を提供します。

### 部位別筋肉 バランス

四肢と体幹の筋肉分布を示しています。部位別筋肉量の差から上・下半身の左右のバランスなどが分かり、現在の体重に対する筋肉の適切さを低・標準・高の3段階で評価します。

### 部位別脂肪 バランス

四肢と体幹の脂肪分布を示しています。部位別の体脂肪の評価は体脂肪率でなく、体脂肪量を基準にしており、標準体型(標準BMI・標準体脂肪率)の人の約95%が該当する範囲を標準と評価します。

InBody

# 検査表

### InBody測定とは？

InBody測定は、体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養評価に問題がないか、身体はバランスよく発達しているか、体脂肪が多い部位はどこかなど、人体成分の過不足を評価する検査です。



計画的でない無理な運動や過度な食事制限は望ましくありません。体成分改善のために運動や食事制限をする際は、必ず専門家とご相談ください。