



こんな風に結果が数字で見れます！

sample

InBody

[InBody270]

InBody
Website: www.inbody.co.jp

人の体は大きく分けてこの4つで構成されています。これらの均衡がとれている時、健康な状態と言えます！

体成分分析 Body Composition Analysis

水分を占める	体水分量 (L)	27.3 (27.0 ~ 33.0)
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	7.2 (7.2 ~ 8.8)
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	2.54 (2.49 ~ 3.05)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	22.1 (10.6 ~ 16.9)
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重 (kg)	59.1 (45.0 ~ 60.8)

筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

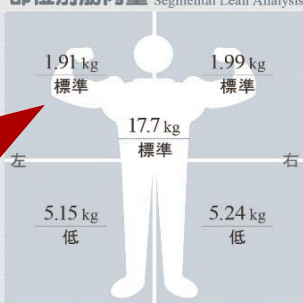
	低	標準	高
体重 (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	59.1	%
筋肉量 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	35.1	%
体脂肪量 (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520	22.1	%

体重だけで、肥満かどうかを決めるのではなく筋肉量と体脂肪量の均衡度合いを判断することが重要！

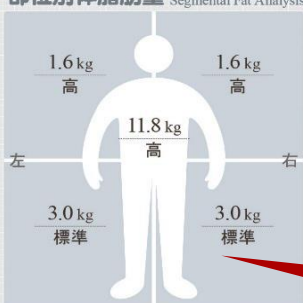
肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI (kg/m ²)	10.0 15.0 18.5 21.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0	24.0	%
体脂肪率 (%)	8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0	37.3	%

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis



部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis



筋肉量だけでなくバランスも重要！筋肉量は多ければ多いほど良いので、「標準」もしくは「高」を目指しましょう！

体成分履歴 Body Composition History

体重 (kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 (kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪率 (%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	37.5

直近のデータ(8件)をすぐに見ることができます。

InBody点数 InBody Score

66/100点

体成分の総合点数です。筋肉量がとて多いと100点を超えることもあります。

体重調節 Weight Control

適正体重	52.9 kg
体重調節	- 6.2 kg
脂肪調節	- 10.0 kg
筋肉調節	+ 3.8 kg

栄養評価 Nutrition Evaluation

タンパク質量	<input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
ミネラル量	<input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
体脂肪量	<input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足 <input checked="" type="checkbox"/> 過多

肥満評価 Obesity Evaluation

B M I	<input checked="" type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> 低体重 <input type="checkbox"/> 過体重 <input type="checkbox"/> ひどい過体重
-------	--

体脂肪率

体脂肪率	<input type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> 軽度肥満 <input checked="" type="checkbox"/> 肥満
------	--

筋肉均衡 Lean Balance

上半身均衡	<input checked="" type="checkbox"/> 均衡 <input type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡
下半身均衡	<input type="checkbox"/> 均衡 <input type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡
上下均衡	<input checked="" type="checkbox"/> 均衡 <input type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡

内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

13	低 10 高
----	--------

研究項目 Research Parameters

骨格筋量	19.3 kg (19.5 ~ 23.9)
基礎代謝量	1168 kcal
腹囲	91 cm
SMI	5.8 kg/m ²

運動別消費エネルギー量

ゴルフ	104	ゲートボール	112
ウォーキング	118	ヨガ	118
バドミントン	134	卓球	134
テニス	177	自転車	177
ホッケー	207	ラグビー	207
山登り	207	ジョギング	207
エアロビクス	207	水泳	207
サッカー	295	ラケットボール	295
剣道	295	空手	295

* 現在の体重基準

* 30分運動基準

インピーダンス Impedance

Z(Ω) 20 kHz	右腕 345.0	左腕 358.5	体幹 23.4	右脚 286.6	左脚 296.0
100 kHz	右腕 322.0	左腕 335.5	体幹 21.2	右脚 273.2	左脚 282.6

80点を基準とします。筋肉量が標準より多くなると加点、脂肪量は標準より多くても少なくとも減点。

70点以下: 虚弱型、肥満型
70~80点: 一般型
80~90点: 健康型
90点以上: 筋肉型

体脂肪は少なすぎても多すぎても体に良くありません。体脂肪は体内でエネルギー源の他にも様々な役割をする必須成分です！

アプリでInBody結果が管理できます！

スマートフォンに専用の無料アプリをインストールすることで、測定データの管理・閲覧ができます。

