

# InBody

ID | 身長 | 年齢 | 性別 | 測定日時

## 体成分分析 Body Composition Analysis

	測定値	体水分量	筋肉量	除脂肪量	体重
体水分量 Total Body Water					
タンパク質量 Protein					
ミネラル量 Minerals		骨質ミネラル量			
体脂肪量 Body Fat Mass					

## 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高
体重 Weight			
筋肉量 Soft Lean Mass			
体脂肪量 Body Fat Mass			

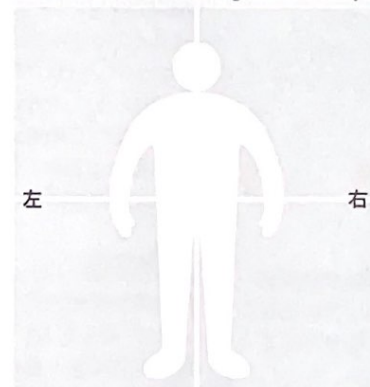
## 肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI Body Mass Index (kg/m <sup>2</sup> )			
体脂肪率 (%) Percent Body Fat			

## 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis



## 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis



## 体成分履歴 Body Composition History

体重 Weight	
筋肉量 Soft Lean Mass	
体脂肪率 Percent Body Fat	

## 体成分分析 Body Composition Analysis

人の体は大きく分けて体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪で構成されています。これらの成分の均衡がとれている時に、我々の体は健康な状態と言えます。

### 体水分 ■ Total Body Water

健康者の体重の約50~70%が水分であり、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に運搬の役割をします。

体水分は更に細胞を構成する細胞内水分と血液や間質に存在する細胞外水分に分かれ、その均衡が悪くなるとむくみが現れやすくなります。

### 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

食事で摂取した栄養素は消化吸収の後、活動に必要なエネルギーとして使われますが、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。

## 筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

単に体重が多いことで肥満等を心配する必要はありません。それより大切な事は、体を構成している筋肉と体脂肪の均衡です。体重・筋肉量・体脂肪量の各棒グラフの先端を結んだ形によって、普通型・強靱型・肥満型等に分かれます。



筋肉量は主に体水分とタンパク質で構成されている除脂肪軟組織を意味し、骨格筋・内臓筋・心臓筋などを含む筋肉成分の総量です。骨格筋量は自分の意志で動かせる随意筋のみを示しており、研究項目から確認できます。

## 肥満指標 Obesity Index Analysis

BMI(kg/m<sup>2</sup>)

体格指数(Body Mass Index)といって、身長と体重のみで肥満可否を判定するため、見かけの肥満度を意味します。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

体脂肪率(%)

体脂肪率は体重に対する体脂肪の割合を意味します。

$$\text{体脂肪率} = \text{体脂肪量(kg)} \div \text{体重(kg)} \times 100$$

## 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

腕・体幹・脚の筋肉量を分析します。筋肉量は普段の運動量や活動量によって変動するため、運動効果をそのまま表す項目です。量だけでなく、評価も表示しますので、現在の体重に対する各筋肉量の多さを確認することができます。

## 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

腕・体幹・脚の体脂肪量を分析し、標準体重に対する各体脂肪量の多さを評価します。

## 体成分履歴 Body Composition History

測定時に同じIDで測定すると、そのIDの履歴データが折れ線グラフで最大8件まで表示されます。体重・筋肉量・体脂肪率が確認できます。

## InBody点数 InBody Score<sup>\*1</sup>

体成分の状態を分かりやすく点数化して表示します。80点を基準に筋肉量と体脂肪量の均衡を基に評価しています。

## 体型評価 Body Type<sup>\*1</sup>

BMIと体脂肪率により体型評価を行います。身長、体重だけでは分からない身体の中身も考慮して評価するので、より正確な評価が可能です。

## 体重調節 Weight Control<sup>\*1</sup>

理想的な体成分均衡になるための筋肉調節量と脂肪調節量を意味します。適正体重は体成分の状態を考慮するため、筋肉量が標準より多い人の場合、適正体重が標準を上回ることがあります。

## 総合評価 Total Evaluation<sup>\*1</sup>

体成分測定結果を誰でも簡単に判定できるようにした項目です。チェック(✓表示)が標準・良好・均衡に多ければ望ましい状態であり、それ以外に多ければ、健康に影響を及ぼす体成分均衡の崩れが懸念されます。各評価はInBodyから提供される標準範囲を基準にしており、その標準範囲は標準体重で持つべき理想的な値を意味します。

## 研究項目 Research Parameters<sup>\*1</sup>

栄養評価や生活習慣の指導に役立つ項目を中心に構成されています。随意筋のみを意味する骨格筋量、生命維持に最低限必要なエネルギー量の基礎代謝量、腹部脂肪評価の指標となる腹囲、骨に存在する骨ミネラル量などの項目を提供します。

## インピーダンス Impedance

部位別・周波数別にインピーダンスを表示します。インピーダンスは周波数を持つ交流電流が体水分に沿って流れる際に発生する抵抗であり、体成分を算出するための基データです。また、InBody測定が最後まで正常に行われた場合、インピーダンスは各部位と周波数に相応する値が計測されるので、測定エラーを判定できる指標になります。

<sup>\*1</sup> 結果用紙の右側に表示される情報は、管理者による機器の設定に応じて説明と異なる場合があります。

# InBody

[InBody470]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
	166cm	48	男性	2024.04.16. 12:18

## 体成分分析 Body Composition Analysis

	測定値	体水分量	筋肉量	除脂肪量	体重
体水分量 Total Body Water	(L) 36.5 (34.1~41.7)	36.5			
タンパク質量 Protein	(kg) 10.0 (9.2~11.2)		47.1 (43.7~53.5)	49.8 (46.4~56.7)	
ミネラル量 Minerals	(kg) 3.30 (3.15~3.85)				56.8 (51.5~69.7)
体脂肪量 Body Fat Mass	(kg) 7.0 (7.3~14.6)				

※減量 -1.0kg

## 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高
体重 Weight (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	56.8	
筋肉量 Soft Lean Mass (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	47.1	
体脂肪量 Body Fat Mass (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 %	7.0	

## 肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI Body Mass Index (kg/m <sup>2</sup> )	10.0 15.0 18.5 22.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0	20.6	
体脂肪率 Percent Body Fat (%)	0.0 5.0 10.0 15.0 20.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0	12.3	

## 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

部位	筋肉量 (kg)	評価 (%)	標準
左	2.77	102.6%	標準
右	2.61	96.5%	標準
左	22.4	104.0%	標準
右	7.62	101.5%	標準
左	7.73	102.9%	標準
右	1.3	80.2%	標準

## 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

部位	体脂肪量 (kg)	評価 (%)	標準
左	0.3	45.8%	低
右	0.3	58.0%	低
左	2.9	74.3%	低
右	1.3	82.0%	標準

## 体成分履歴 Body Composition History

項目	単位	値
体重	(kg)	56.8
筋肉量	(kg)	47.1
体脂肪率	(%)	12.3

最近 全体 24.04.16 12:18

## InBody点数 InBody Score

76/100点

※体成分の評価に基づいた点数です。  
筋肉量がとて多いと100点を越えることもあります。

## 体型評価 Body Type

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	アスリート	過体重	肥満
25.0	筋肉型	適正	やや肥満
18.5	筋肉型 スリム	スリム	隠れ肥満
	痩せ	やや痩せ	

10.0 20.0 体脂肪率(%)

## 体重調節 Weight Control

適正体重	60.6 kg
体重調節	+3.8 kg
脂肪調節	+2.1 kg
筋肉調節	+1.7 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 checked="" type="checkbox"/> 不足 <input type="checkbox"/> 過多

## 筋肉均衡 Lean Balance

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

レベル	低	10	高
値	1		

## 研究項目 Research Parameters

骨格筋量	28.3 kg (25.7~31.5)
基礎代謝量	1446 kcal
腹囲	72.8 cm
骨ミネラル量	2.69 kg (2.60~3.18)
骨格筋指数(SMI)	7.5 kg/m <sup>2</sup>

## インピーダンス Impedance

Z(Ω)	5 kHz	30 kHz	50 kHz	250 kHz	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
366.1	340.6	27.0	305.9	308.7					
317.9	296.4	23.1	259.1	265.3					
282.2	263.0	19.1	226.0	233.3					

# InBody

[InBody470]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
	155cm	42	女性	2024.04.16. 12:16

## 体成分分析 Body Composition Analysis

	測定値	体水分量	筋肉量	除脂肪量	体重
体水分量 Total Body Water	(L) 28.0 (25.7~31.5)	28.0			
タンパク質量 Protein	(kg) 7.3 (6.9~8.5)		35.8 (33.0~40.4)	38.1 (35.0~42.7)	53.8 (42.9~58.1)
ミネラル量 Minerals	(kg) 2.76 (2.38~2.90)				
体脂肪量 Body Fat Mass	(kg) 15.7 (10.1~16.1)				

測定誤差 -1.0kg

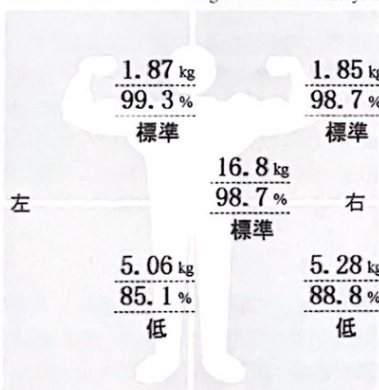
## 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高
体重 Weight (kg)	55	70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	%
筋肉量 Soft Lean Mass (kg)	70	80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	%
体脂肪量 Body Fat Mass (kg)	40	60 80 100 160 220 280 340 400 460 520	%

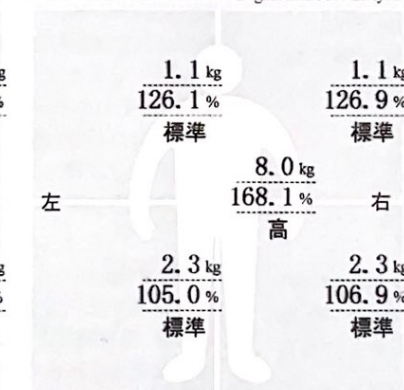
## 肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI Body Mass Index (kg/m <sup>2</sup> )	10.0 15.0 18.5 21.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0	22.4	
体脂肪率 Percent Body Fat (%)	8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0	29.2	

## 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis



## 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis



## 体成分履歴 Body Composition History

項目	単位	値
体重	(kg)	53.8
筋肉量	(kg)	35.8
体脂肪率	(%)	29.2

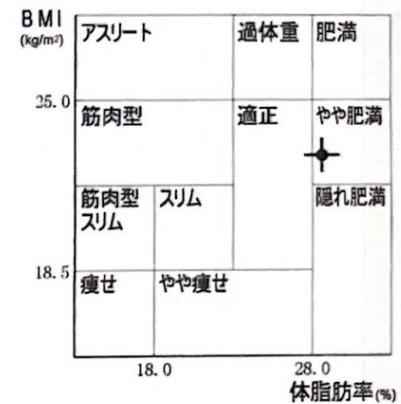
最近 全体 24.04.16: 12:16

## InBody点数 InBody Score

75/100点

※体成分の評価に基づいた点数です。筋肉量がとても多いと100点を超えることもあります。

## 体型評価 Body Type



## 体重調節 Weight Control

適正体重	50.5 kg
体重調節	-3.3 kg
脂肪調節	-4.1 kg
筋肉調節	+0.8 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 checked="" type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 不足 <input type="checkbox"/> 過多

## 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 checked="" type="checkbox"/> やや不均衡	<input type="checkbox"/> 不均衡
上下均衡	<input type="checkbox"/> 均衡	<input checked="" type="checkbox"/> やや不均衡	<input type="checkbox"/> 不均衡

## 内臓脂肪レベル Visceral Fat Level



## 研究項目 Research Parameters

骨格筋量	20.2 kg (19.0~23.2)
基礎代謝量	1193 kcal
腹囲	78.4 cm
骨ミネラル量	2.27 kg (1.96~2.40)
骨格筋指数(SMD)	5.9 kg/m <sup>2</sup>

## インピーダンス Impedance

Z(ω)	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
5 kHz	365.3	363.1	22.7	272.6	289.9
50 kHz	337.2	335.8	20.3	251.3	269.6
250 kHz	312.3	310.7	17.3	232.5	250.4