

**1 タンパク質量・筋肉量が少ない場合**  
 プロテイン・BCAA・グルタミン・HMB



**2 BMIが高く体脂肪率も高い場合**  
 共役リノール酸・フォルスコリン・L-カルニチン・ギムネマ



**3 下半身筋肉量が少ない場合**  
 (関節)グルコサミン・ヒアルロン酸・コラーゲン・コンドロイチン  
 (筋肉)プロテイン・BCAA・グルタミン・HMB



**4 細胞外水分比が高い場合**  
 (体液循環)DHA・イチョウ葉エキス  
 (むくみ)メリーロード・γ-トコフェロール



\*水分均衡はむくみによって崩れやすいですが、筋肉量の減少で細胞内水分量が減った時も崩れることがあります。筋肉量が少ない上に細胞外水分比が高い場合、先ず筋肉量を増やす必要があります。

## InBody [InBody570]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
SM2008	156.9cm	51	女性	2020.05.04. 09:46

### 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 (L)	27.5 (26.3 ~ 32.1)	35.1 (33.8 ~ 41.7)	37.3 (35.8 ~ 43.7)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
タンパク質量 (kg)	7.2 (7.0 ~ 8.6)			
ミネラル量 (kg)	2.63 (2.44 ~ 2.98)			
体脂肪量 (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.5)			

### 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

項目	低	標準	高
体重 (kg)	65	100	145
筋肉量 (kg)	70	100	140
体脂肪量 (kg)	40	100	160

### 肥満指標 Obesity Index Analysis

項目	低	標準	高
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10.0	21.0	30.0
体脂肪率 (%)	8.0	23.0	38.0

### 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

部位	低	標準	高
右腕 (kg)	40	100	140
左腕 (kg)	40	100	140
体幹 (kg)	70	100	140
右脚 (kg)	70	100	140
左脚 (kg)	70	100	140

### 体水分均衡 ECW/TBW Analysis

項目	低	標準	高
細胞外水分比	0.320	0.380	0.440

### 体成分履歴 Body Composition History

項目	19.10.10	19.10.30	19.11.02	19.12.15	20.01.12	20.02.10	20.03.15	20.05.04
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	36.9
細胞外水分比	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397

## InBody Website: www.inbody.co.jp

### InBody点数 InBody Score

68 / 100点

\*体成分の総合点数です。筋肉量がとても多いと100点を超えることもあります。

### 体重調節 Weight Control

適正体重 51.7 kg  
 体重調節 - 7.4 kg  
 脂肪調節 - 9.9 kg  
 筋肉調節 + 2.5 kg

### 栄養評価 Nutrition Evaluation

タンパク質量 良好 不足  
 ミネラル量 良好 不足  
 体脂肪量 良好 不足 過多

### 肥満評価 Obesity Evaluation

B M I 標準 低体重 過体重  
 体脂肪率 標準 軽度肥満 肥満

### 筋肉均衡 Lean Balance

上半身均衡 均衡 やや不均衡 不均衡  
 下半身均衡 均衡 やや不均衡 不均衡  
 上下均衡 均衡 やや不均衡 不均衡

### 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

5 腕 (1.5kg) 178.0%  
 左腕 (1.6kg) 183%  
 体幹 (11.7kg) 240%  
 右脚 (2.9kg) 132%  
 左脚 (2.9kg) 132%

### 研究項目 Research Parameters

細胞内水分量 16.6 L (16.3 ~ 19.9)  
 細胞外水分量 10.9 L (10.0 ~ 12.2)  
 骨格筋量 19.6 kg (19.5 ~ 23.9)  
 基礎代謝量 1176 kcal  
 腹囲 91 cm  
 6 内臓脂肪レベル 12 Level (1 ~ 9)  
 7 骨ミネラル量 2.18 kg (2.01 ~ 2.45)  
 体細胞量 23.8 kg (23.4 ~ 28.6)  
 SMI 5.8 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	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1
50 kHz	337.2	352.5	23.0	282.3	289.8
500 kHz	297.4	311.5	19.1	258.1	267.8

**5 体幹体脂肪量が高い場合**  
 乳酸菌・ビフィズス菌・食物繊維

**腸内環境**

**6 内臓脂肪レベルが高い場合**  
 (コレステロール)EPA・カテキン・キトサン・  
 (内臓脂肪)葛の花由来イソフラボン・ラクトフェリン

**コレステロール**

**内臓脂肪**

**7 骨ミネラル量が少ない場合**  
 カルシウム・マグネシウム・ビタミンD・大豆イソフラボン

**骨**

△ 当資料は一般的に公開されている成分の効果を参考に作成されています。  
 △ 体成分の測定結果を基にサプリメントを摂取するときは、必ず専門家と相談してください。  
 △ 各成分を含むサプリメントの摂取が必ず該当する体成分の改善を保証するわけではありません。

Copyright © 1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-570R-200904

## 1 タンパク質量・筋肉量

栄養成分	主な作用
プロテイン	筋肉を維持・増加させる
BCAA	筋肉合成を促進し、分解を抑制する
グルタミン	
HMB	

## 2 BMI・体脂肪率

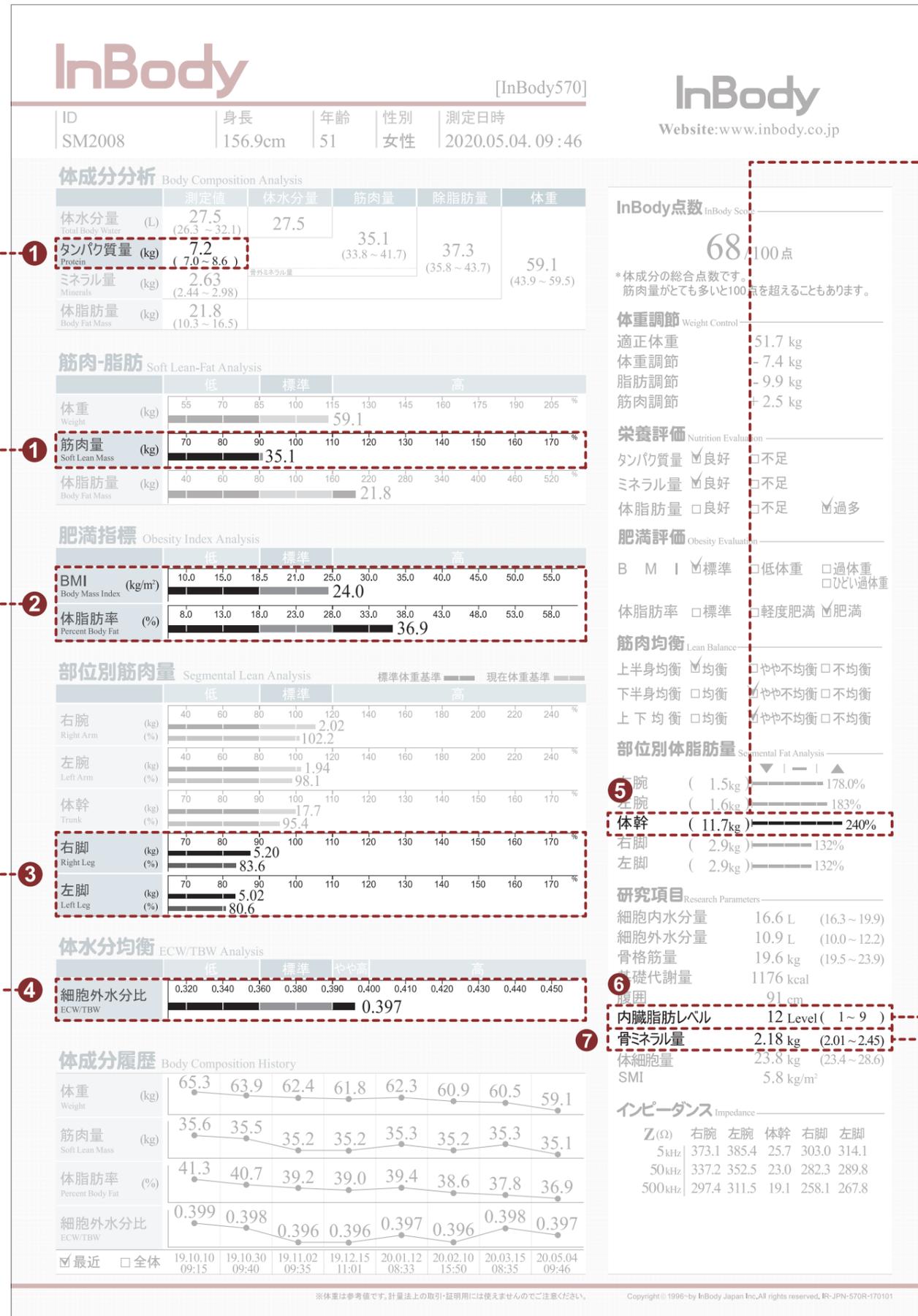
栄養成分	主な作用
共役リノール酸	脂肪を分解・消費させる
フォスコリン	
L-カルニチン	脂肪を燃焼しやすくする
ギムネマ	脂肪を蓄積しにくくする

## 3 下半身筋肉量

栄養成分	主な作用
グルコサミン	軟骨や関節液の生成を促進する
ヒアルロン酸	
コラーゲン	関節痛を改善する
コンドロイチン	

## 4 細胞外水分比

栄養成分	主な作用
DHA	血流を改善する
イチョウ葉エキス	
メリーロード	むくみを予防・改善する
γ-トコフェロール	



## 5 体幹体脂肪量

栄養成分	主な作用
乳酸菌	腸内環境を整える
ビフィズス菌	
食物繊維	

## 6 内臓脂肪レベル

栄養成分	主な作用
EPA	コレステロールを下げる
カテキン	
キトサン	内臓脂肪量の増加を抑制する
葛の花由来イソフラボン	
ラクtofフェリン	

## 7 骨ミネラル量

栄養成分	主な作用
カルシウム	骨と歯を形成する
マグネシウム	
ビタミンD	骨や歯を丈夫にする
大豆イソフラボン	

△ 当資料は一般的に公開されている成分の効果を参考に作成されています。  
 △ 体成分の測定結果を基にサプリメントを摂取するときは、必ず専門家と相談してください。  
 △ 各成分を含むサプリメントの摂取が必ず該当する体成分の改善を保証するわけではありません。