

## 体型の評価



POINT

健康で美しい体型を目指すには、適切な体脂肪量を維持しながら筋肉量を増やす形で、理想のBMIと体脂肪率に近づける必要があります。

## 同年代女性の平均値

定期的に運動している20代～70代女性健常者(33,898名)のInBody測定値による統計

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	21.1	21.3	21.4	21.7	21.9	21.7
体脂肪率 (%)	26.9	26.3	25.5	26.9	28.0	28.1
腹囲 (cm)	71.4	73.1	75.3	77.5	79.3	81.2
WHR*	0.79	0.81	0.83	0.86	0.89	0.92

\*WHRは臀囲に対する腹囲の比の推定値であり、ウエストヒップ比 (Waist-Hip Ratio) と表記されます。



## InBody測定ガイド

InBody測定から生活習慣の改善を始めてみましょう。



### 測定前の注意事項



身長は正確に



食後は時間を空けて



測定は軽装で



施術前に



トイレは済ませて



装飾品は外す

InBody

## 結果項目の説明



### 筋肉量 Soft Lean Mass / 骨格筋量 Skeletal Muscle Mass

筋肉量の増加は健康的な毛細血管を形成し、皮膚のしわ・シミ・たるみを改善させると言われており、健康を維持するためには大切な項目です。



### 体脂肪量 Fat Mass

体脂肪量が多いと健康によくありませんが、極端に少ないこともホルモン異常などの原因になるので、適切な量を維持することが大切です。



### 肥満指標 Obesity Index

BMIと体脂肪率を組み合わせることで体型を評価します。BMIが標準範囲内でも体脂肪率が高ければ「隠れ肥満」の可能性がります。



### 適正体重 Weight Control

身長と標準 BMI から求める標準体重とは違って、体成分まで考慮して筋肉量と体脂肪量が理想的なバランスになった状態の体重です。



### 基礎代謝量 Basal Metabolic Rate

呼吸や心臓の鼓動、体温調整などで必要な最小限のエネルギーです。筋肉量が多いと基礎代謝量も高くなり、体脂肪を燃焼しやすい体になります。

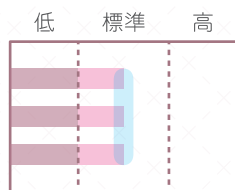


### 内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

1レベルは内臓脂肪断面積 10cm<sup>2</sup> を意味します。体脂肪率が高く、内臓脂肪レベルが 10 以上の場合、内臓脂肪型肥満として注意が必要です。

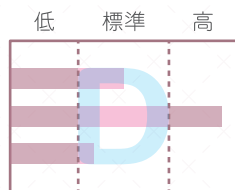
## 筋肉・脂肪グラフ

各項目(体重・筋肉量・体脂肪量)のグラフの長さで、測定者の体型を確認できます。例えば、体重が標準でも筋肉と脂肪の割合によって実際の体型は大きく異なります。



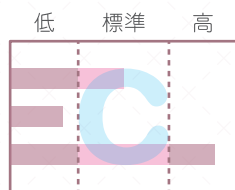
### 標準体重・健康型(I型) → Good!

体重・筋肉量・体脂肪量の全てが標準で体成分の均衡が取れている体型です。筋肉量を増やすことでより理想的な体型になります。



### 標準体重・強靱型(D型) → Great!!

体重と体脂肪量は標準で筋肉量の多い、運動選手でみられる理想的な体型です。体脂肪量を過度に減らさずに、この状態を維持することが大切です。



### 標準体重・肥満型(C型) → Bad...

体重は標準ですが、筋肉量が少なく体脂肪量が多い隠れ肥満体型です。まずは健康型を目指して筋肉量と体脂肪量の改善を目指しましょう。

POINT

C型の方は体脂肪量を減らすだけではリバウンドや体調の悪化に繋がるため、筋肉量も一緒に増やす必要があります。筋肉が増えれば基礎代謝も高くなり、体脂肪の減少に役立ちます。美しい体型を目指すには、まずはI型を目指しましょう。