

筋肉・脂肪の均衡を改善する



- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

[InBody970]

ID Jane Doe	身長 156.9cm	年齢 51	性別 女性	測定日時 2021.05.04. 09:46
----------------	---------------	----------	----------	---------------------------

InBody

Website:www.inbody.co.jp

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

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 % 59.1			
筋肉量 Soft Lean Mass (kg) 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 % 35.1			
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 % 21.8			

肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI Body Mass Index (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 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 36.9			

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

	低	標準	高	ECW/TBW
右腕 Right Arm (kg) 40 60 80 100 120 140 160 180 200 % 2.02				0.380
左腕 Left Arm (kg) 40 60 80 100 120 140 160 180 200 % 1.94				0.381
体幹 Trunk (kg) 70 80 90 100 110 120 130 140 150 % 17.7				0.398
右脚 Right Leg (kg) 70 80 90 100 110 120 130 140 150 % 5.20				0.401
左脚 Left Leg (kg) 70 80 90 100 110 120 130 140 150 % 5.02				0.403

体水分均衡 ECW/TBW Analysis

	低	標準	やや高	高
細胞外水分比 ECW/TBW 0.320 0.340 0.360 0.380 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430 0.440 0.450 0.397				

体成分履歴 Body Composition History

	20.10.10 09:15	20.10.30 09:40	20.11.02 09:35	20.12.15 11:01	21.01.12 08:33	21.02.10 15:50	21.03.15 08:35	21.05.04 09:46
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

骨格筋指数 Skeletal Muscle Mass Index

5.8	5.9	5.8	5.9	5.8
20.12.15 11:01	21.01.12 08:33	21.02.10 15:50	21.03.15 08:35	21.05.04 09:46

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

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

右腕 (1.5 kg)	178.0%
左腕 (1.6 kg)	183.0%
体幹 (11.7 kg)	240.0%
右脚 (2.9 kg)	132.0%
左脚 (2.9 kg)	132.0%

部位別水分量 Segmental Body Water Analysis

右腕	1.58 L (1.18 ~ 1.78)
左腕	1.52 L (1.18 ~ 1.78)
体幹	13.4 L (12.1 ~ 14.8)
右脚	4.21 L (4.21 ~ 5.15)
左脚	4.08 L (4.21 ~ 5.15)

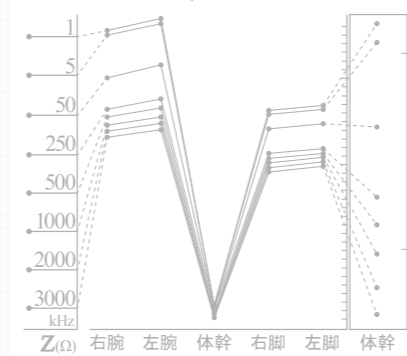
研究項目 Research Parameters

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
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01 ~ 2.45)
体細胞量	23.8 kg (23.4 ~ 28.6)
除脂肪指数(FFMI)	15.2 kg/m ²
体脂肪指数(FMI)	8.9 kg/m ²
骨格筋率(SMM/WT)	33.2%

位相角 Whole Body Phase Angle

φ(°) 50kHz | 4.3°

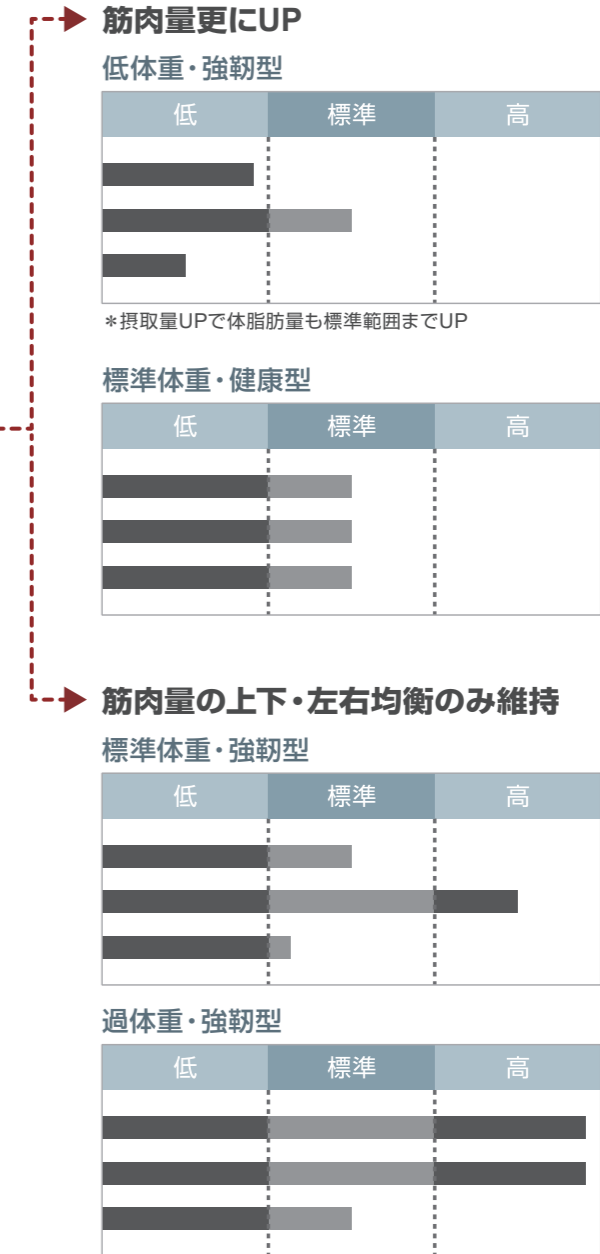
インピーダンス Impedance



[000/000/000]

Copyright ©1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-ADULT-210401

より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す



次にPART2の部位別情報を参考に自身の体成分状態に合う運動を探します。

筋肉量増加に効果的な運動

上肢筋肉量が他の部位より少ない場合 ←



*上半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

体幹筋肉量が他の部位より少ない場合 ←



下肢筋肉量が他の部位より少ない場合 ←



*下半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

[InBody970]

ID Jane Doe	身長 156.9cm	年齢 51	性別 女性	測定日時 2021.05.04. 09:46
----------------	---------------	----------	----------	---------------------------

測定値	体水分量	筋肉量	除脂肪量	体重
体水分量 (L) Total Body Water (26.3 ~ 32.1)	27.5	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) Protein (7.0 ~ 8.6)	7.2			
ミネラル量 (kg) Minerals (2.44 ~ 2.98)	2.63			
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass (10.3 ~ 16.5)	21.8			

	低	標準	高
体重 (kg) Weight	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	59.1	
筋肉量 (kg) Soft Lean Mass	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	35.1	
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass	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	21.8	

	低	標準	高
BMI (kg/m ²) Body Mass Index	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 (%) 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	36.9	

	低	標準	高	ECW/TBW
右腕 (kg) Right Arm	40 60 80 100 120 140 160 180 200	2.02		0.380
左腕 (kg) Left Arm	40 60 80 100 120 140 160 180 200	1.94		0.381
体幹 (kg) Trunk	70 80 90 100 110 120 130 140 150	17.7		0.398
右脚 (kg) Right Leg	70 80 90 100 110 120 130 140 150	5.20		0.401
左脚 (kg) Left Leg	70 80 90 100 110 120 130 140 150	5.02		0.403

	低	標準	やや高	高
細胞外水分比 ECW/TBW	0.320 0.340 0.360 0.380 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430 0.440 0.450	0.397		

	20.10.10 09:15	20.10.30 09:40	20.11.02 09:35	20.12.15 11:01	21.01.12 08:33	21.02.10 15:50	21.03.15 08:35	21.05.04 09:46
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

	5.8	5.9	5.8	5.9	5.8
20.12.15 11:01					
21.01.12 08:33					
21.02.10 15:50					
21.03.15 08:35					
21.05.04 09:46					

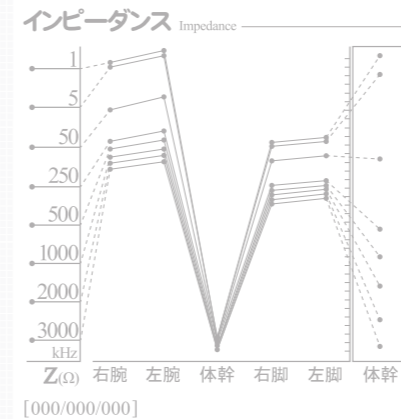
適正体重	51.7 kg
体重調節	-7.4 kg
脂肪調節	-9.9 kg
筋肉調節	+2.5 kg

右腕 (1.5kg)	178.0%
左腕 (1.6kg)	183.0%
体幹 (11.7kg)	240.0%
右脚 (2.9kg)	132.0%
左脚 (2.9kg)	132.0%

右腕	1.58 L (1.18 ~ 1.78)
左腕	1.52 L (1.18 ~ 1.78)
体幹	13.4 L (12.1 ~ 14.8)
右脚	4.21 L (4.21 ~ 5.15)
左脚	4.08 L (4.21 ~ 5.15)

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
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01 ~ 2.45)
体細胞量	23.8 kg (23.4 ~ 28.6)
除脂肪指数 (FFMI)	15.2 kg/m ²
体脂肪指数 (FMI)	8.9 kg/m ²
骨格筋率 (SMM/WT)	33.2%

φ (°) 50kHz	4.3°
-------------	------



体脂肪量減少に効果的な運動

上肢脂肪量が他の部位より多い場合



*上記の運動は腕の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

体幹脂肪量が他の部位より多い場合



下肢脂肪量が他の部位より多い場合



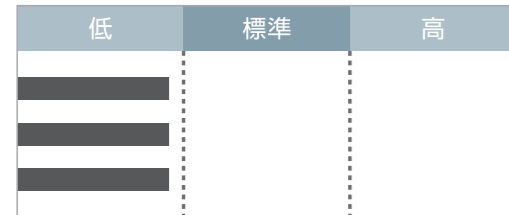
*上記の運動は脚の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

筋力運動と有酸素運動、また上肢・体幹・下肢の運動は重複して実施しても構いません

筋肉・脂肪の均衡を改善する

筋肉量UP

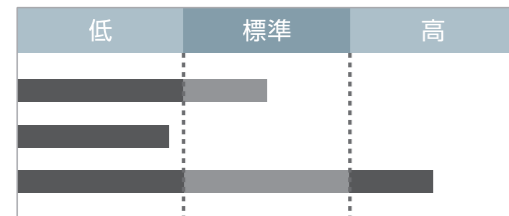
低体重・虚弱型



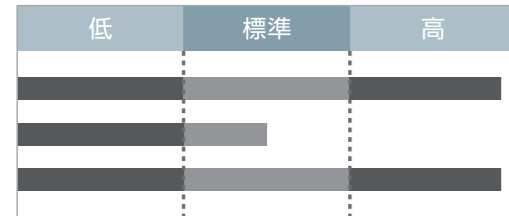
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

筋肉量UP・体脂肪量DOWN

標準体重・肥満型

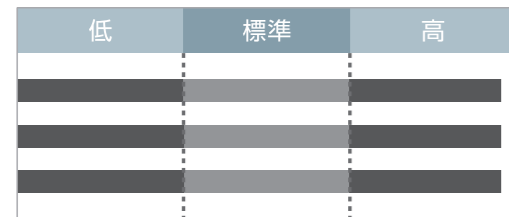


過体重・虚弱型



体脂肪量DOWN

過体重・肥満型



- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

[InBody770]

ID Jane Doe	身長 156.9cm	年齢 51	性別 女性	測定日時 2021.05.04. 09:46
----------------	---------------	----------	----------	---------------------------

InBody

Website: www.inbody.co.jp

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

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 %	59.1	
筋肉量 Soft Lean Mass (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	35.1	
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 %	21.8	

肥満指標 Obesity Index Analysis	低	標準	高
BMI Body Mass Index (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 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	36.9	

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis	低	標準	高	ECW/TBW
右腕 Right Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	2.02		0.380
左腕 Left Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	1.94		0.381
体幹 Trunk (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	17.7		0.398
右脚 Right Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	5.20		0.401
左脚 Left Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	5.02		0.403

体水分均衡 ECW/TBW Analysis	低	標準	やや高	高
細胞外水分比 ECW/TBW	0.320 0.340 0.360 0.380 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430 0.440 0.450	0.397		

体成分履歴 Body Composition History	20.10.10 09:15	20.10.30 09:40	20.11.02 09:35	20.12.15 11:01	21.01.12 08:33	21.02.10 15:50	21.03.15 08:35	21.05.04 09:46
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

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	ミネラル量	体脂肪量
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	BMI	体脂肪率
BMI	<input checked="" type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> 低体重 <input type="checkbox"/> 過体重	
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	下半身均衡	上下均衡
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		

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
右腕	(1.5kg) 178.0%				
左腕	(1.6kg) 183.0%				
体幹	(11.7kg) 240.0%				
右脚	(2.9kg) 132.0%				
左脚	(2.9kg) 132.0%				

部位別水分量 Segmental Body Water Analysis	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
右腕	1.58 L (1.18 ~ 1.78)				
左腕	1.52 L (1.18 ~ 1.78)				
体幹	13.4 L (12.1 ~ 14.8)				
右脚	4.21 L (4.21 ~ 5.15)				
左脚	4.08 L (4.21 ~ 5.15)				

研究項目 Research Parameters	細胞内水分量	細胞外水分量	骨格筋量	基礎代謝量	骨ミネラル量	腹囲	SMI
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						
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01 ~ 2.45)						
腹囲	91 cm						
SMI	5.8 kg/m ²						

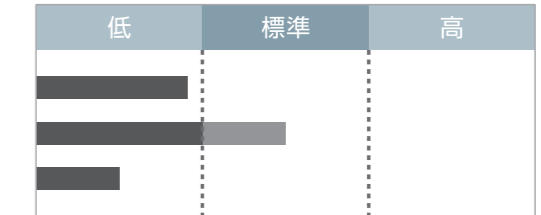
位相角 Whole Body Phase Angle	φ (°) 50 kHz
位相角	4.3°

インピーダンス Impedance	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
Z (Ω) 1 kHz	379.6	392.7	26.8	306.8	316.1
5 kHz	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1
50 kHz	337.2	352.5	23.0	282.3	289.8
250 kHz	307.9	322.9	20.4	263.3	272.7
500 kHz	297.4	311.5	19.1	258.1	267.8
1000 kHz	286.4	297.4	17.0	254.5	264.0

より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す

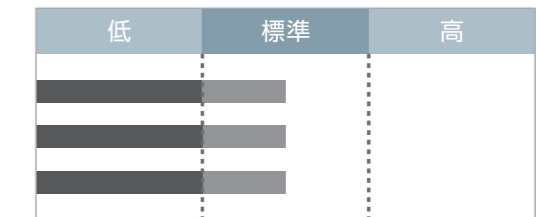
筋肉量更にUP

低体重・強靱型



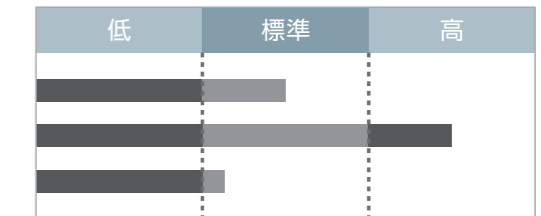
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

標準体重・健康型

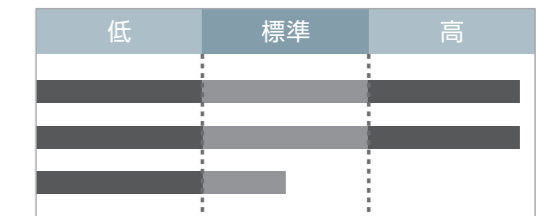


筋肉量の上下・左右均衡のみ維持

標準体重・強靱型



過体重・強靱型



次にPART2の部位別情報を参考に自身の体成分状態に合う運動を探します。

筋肉量増加に効果的な運動

上肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*上半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

体幹筋肉量が他の部位より少ない場合



下肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*下半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

[InBody770]

ID Jane Doe	身長 156.9cm	年齢 51	性別 女性	測定日時 2021.05.04. 09:46
----------------	---------------	----------	----------	---------------------------

InBody

Website: www.inbody.co.jp

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

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	21.8	

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	36.9	

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

	低	標準	高	ECW/TBW
右腕 (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200	2.02		0.380
左腕 (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200	1.94		0.381
体幹 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150	17.7		0.398
右脚 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150	5.20		0.401
左脚 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150	5.02		0.403

体水分均衡 ECW/TBW Analysis

	低	標準	やや高	高
細胞外水分比 ECW/TBW	0.320 0.340 0.360 0.380 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430 0.440 0.450	0.397		

体成分履歴 Body Composition History

	20.10.10 09:15	20.10.30 09:40	20.11.02 09:35	20.12.15 11:01	21.01.12 08:33	21.02.10 15:50	21.03.15 08:35	21.05.04 09:46
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 ECW/TBW	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397

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	<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

BMI	<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
-----	--

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 type="checkbox"/> 均衡 <input type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

右腕 (1.5kg)	178.0%
左腕 (1.6kg)	183.0%
体幹 (11.7kg)	240.0%
右脚 (2.9kg)	132.0%
左脚 (2.9kg)	132.0%

部位別水分量 Segmental Body Water Analysis

右腕	1.58 L (1.18 ~ 1.78)
左腕	1.52 L (1.18 ~ 1.78)
体幹	13.4 L (12.1 ~ 14.8)
右脚	4.21 L (4.21 ~ 5.15)
左脚	4.08 L (4.21 ~ 5.15)

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
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01 ~ 2.45)

腹囲

91 cm

位相角 Whole Body Phase Angle

φ (°) 50 kHz | 4.3°

インピーダンス Impedance

Z (Ω)	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
1 kHz	379.6	392.7	26.8	306.8	316.1
5 kHz	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1
50 kHz	337.2	352.5	23.0	282.3	289.8
250 kHz	307.9	322.9	20.4	263.3	272.7
500 kHz	297.4	311.5	19.1	258.1	267.8
1000 kHz	286.4	297.4	17.0	254.5	264.0

体脂肪量減少に効果的な運動

上肢脂肪量が他の部位より多い場合



*上記の運動は腕の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

体幹脂肪量が他の部位より多い
または、腹囲が大きい場合



下肢脂肪量が他の部位より多い場合



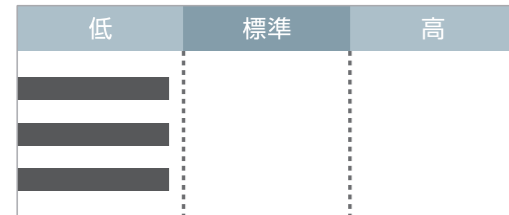
*上記の運動は脚の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

筋力運動と有酸素運動、また上肢・体幹・下肢の運動は重複して実施しても構いません

筋肉・脂肪の均衡を改善する

筋肉量UP

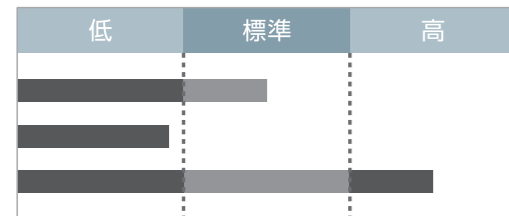
低体重・虚弱型



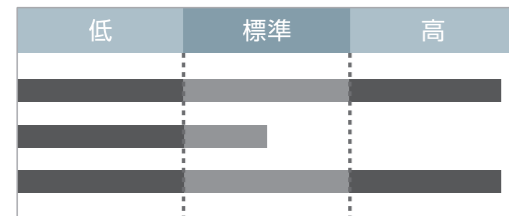
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

筋肉量UP・体脂肪量DOWN

標準体重・肥満型

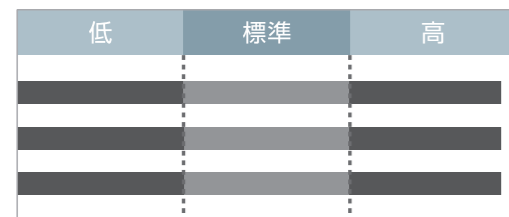


過体重・虚弱型



体脂肪量DOWN

過体重・肥満型



- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

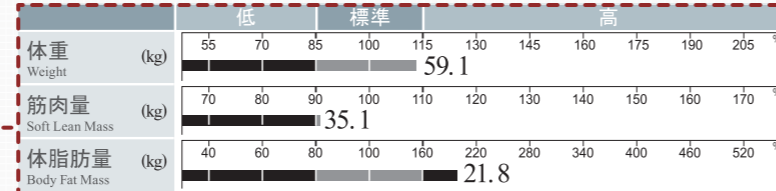
[InBody580]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2024.05.04. 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 Total Body Water (L) (26.3~32.1)	27.5	35.1 (33.8~41.7)	37.3 (35.8~43.7)	59.1 (43.9~59.5)
タンパク質量 Protein (kg) (7.0~8.6)	7.2			
ミネラル量 Minerals (kg) (2.44~2.98)	2.63			
体脂肪量 Body Fat Mass (kg) (10.3~16.5)	21.8			

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis



肥満指標 Obesity Index Analysis



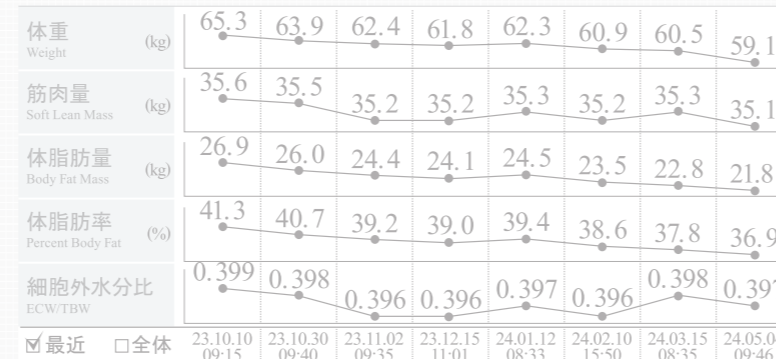
部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

部位	低	標準	高	ECW/TBW	位相角 φ
右腕 (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 %	2.02	0.380	4.5°	
左腕 (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 %	1.94	0.381	4.1°	
体幹 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 %	17.7	0.398	5.7°	
右脚 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 %	5.20	0.401	4.0°	
左脚 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 %	5.02	0.403	3.8°	

体水分均衡-位相角 ECW/TBW-Phase Angle Analysis



体成分履歴 Body Composition History



InBody

Website:www.inbody.co.jp

骨格筋指数 Skeletal Muscle Mass Index

骨格筋指数	5.8 kg/m ²			
5.8	5.9	5.8	5.9	5.8
23.12.15 11:01	24.01.12 08:33	24.02.10 15:50	24.03.15 08:35	24.05.04 09:46

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	<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

BMI	<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 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

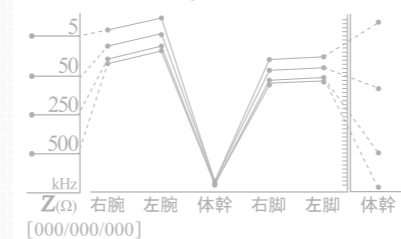
部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

右腕 (1.5 kg)	178.0%
左腕 (1.6 kg)	183.0%
体幹 (11.7 kg)	240.0%
右脚 (2.9 kg)	132.0%
左脚 (2.9 kg)	132.0%

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
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01~2.45)
体細胞量	23.8 kg (23.4~28.6)
除脂肪指数(FMI)	15.2 kg/m ²
体脂肪指数(FMI)	8.9 kg/m ²
骨格筋率(SMM/WT)	33.2 %

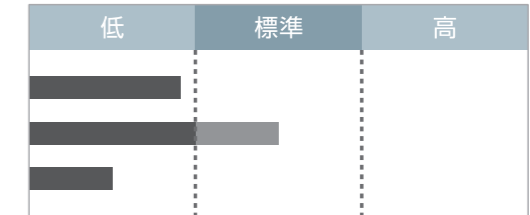
インピーダンス Impedance



より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す

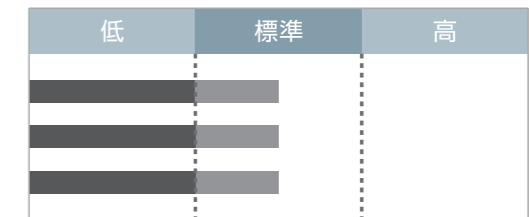
筋肉量更にUP

低体重・強靱型



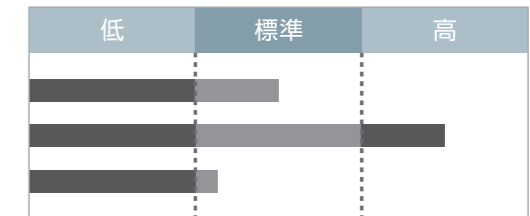
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

標準体重・健康型

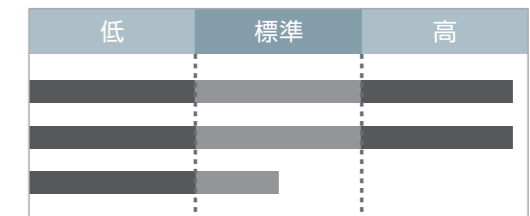


筋肉量の上下・左右均衡のみ維持

標準体重・強靱型



過体重・強靱型



次にPART2の部位別情報を参考に自身の体成分状態に合う運動を探します。

筋肉量増加に効果的な運動

上肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*上半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

体幹筋肉量が他の部位より少ない場合



下肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*下半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

[InBody580]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2024.05.04. 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) Total Body Water (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) Protein	7.2 (7.0 ~ 8.6)			
ミネラル量 (kg) Minerals	2.63 (2.44 ~ 2.98)			
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass	21.8 (10.3 ~ 16.5)			

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 80 100 160 220 280 340 400 460 520	21.8	

肥満指標 Obesity Index Analysis

低	標準	高	
BMI (kg/m ²) Body Mass Index	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 (%) 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	36.9	

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

低	標準	高	ECW/TBW	位相角
右腕 (kg) Right Arm	40 60 80 100 120 140 160 180	2.02 102.2	0.380	4.5°
左腕 (kg) Left Arm	40 60 80 100 120 140 160 180	1.94 98.1	0.381	4.1°
体幹 (kg) Trunk	70 80 90 100 110 120 130 140	17.7 95.4	0.398	5.7°
右脚 (kg) Right Leg	70 80 90 100 110 120 130 140	5.20 83.6	0.401	4.0°
左脚 (kg) Left Leg	70 80 90 100 110 120 130 140	5.02 80.6	0.403	3.8°

体水分均衡-位相角 ECW/TBW-Phase Angle Analysis

低	標準	やや高	高	位相角
細胞外水分比 ECW/TBW	0.320 0.340 0.360 0.380 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430	0.397		4.3°

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
体脂肪量 (kg)	26.9	26.0	24.4	24.1	24.5	23.5	22.8	21.8
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 ECW/TBW	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397

InBody

Website: www.inbody.co.jp

骨格筋指数 Skeletal Muscle Mass Index

5.8 kg/m ²				
5.8	5.9	5.8	5.9	5.8
23.12.15 11:01	24.01.12 08:33	24.02.10 15:50	24.03.15 08:35	24.05.04 09:46

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	<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

BMI	<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 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

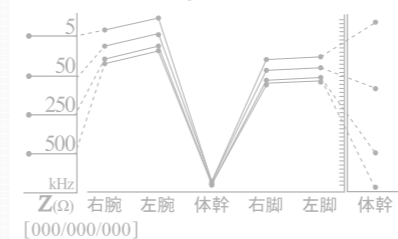
部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

右腕 (1.5 kg)	178.0%
左腕 (1.6 kg)	183.0%
体幹 (11.7 kg)	240.0%
右脚 (2.9 kg)	132.0%
左脚 (2.9 kg)	132.0%

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
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01 ~ 2.45)
体細胞量	23.8 kg (23.4 ~ 28.6)
除脂肪指数 (FFMI)	15.2 kg/m ²
体脂肪指数 (FMI)	8.9 kg/m ²
骨格筋率 (SMM/WT)	33.2 %

インピーダンス Impedance



体脂肪量減少に効果的な運動

上肢脂肪量が他の部位より多い場合



*上記の運動は腕の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

体幹脂肪量が他の部位より多い場合



下肢脂肪量が他の部位より多い場合



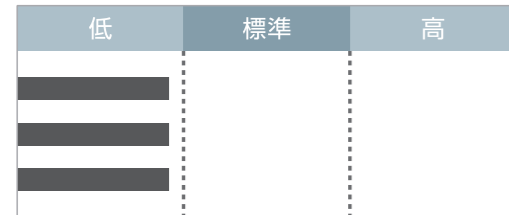
*上記の運動は脚の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

筋力運動と有酸素運動、また上肢・体幹・下肢の運動は重複して実施しても構いません

筋肉・脂肪の均衡を改善する

筋肉量UP

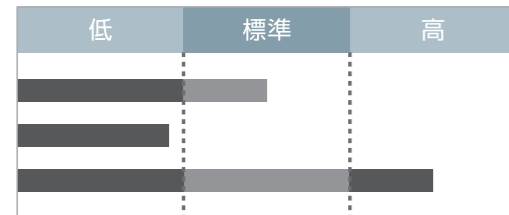
低体重・虚弱型



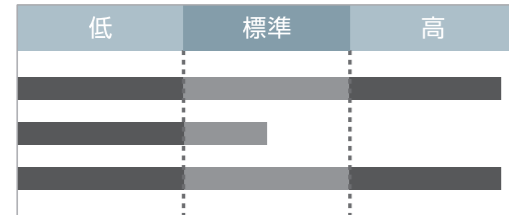
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

筋肉量UP・体脂肪量DOWN

標準体重・肥満型

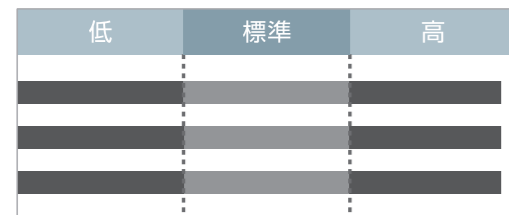


過体重・虚弱型



体脂肪量DOWN

過体重・肥満型



- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

[InBody570]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2021.05.04. 09:46

InBody

Website: www.inbody.co.jp

測定値	体水分量	筋肉量	除脂肪量	体重
体水分量 (L) Total Body Water (26.3 ~ 32.1)	27.5	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) Protein (7.0 ~ 8.6)	7.2			
ミネラル量 (kg) Minerals (2.44 ~ 2.98)	2.63			
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass (10.3 ~ 16.5)	21.8			

	低	標準	高
体重 (kg) Weight	65	70	85
筋肉量 (kg) Soft Lean Mass	70	80	90
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass	40	60	80

	低	標準	高
BMI (kg/m ²) Body Mass Index	10.0	15.0	18.5
体脂肪率 (%) Percent Body Fat	8.0	13.0	18.0

	低	標準	高
右腕 (kg) Right Arm	40	60	80
左腕 (kg) Left Arm	40	60	80
体幹 (kg) Trunk	70	80	90
右脚 (kg) Right Leg	70	80	90
左脚 (kg) Left Leg	70	80	90

	低	標準	やや高	高
細胞外水分比 ECW/TBW	0.320	0.340	0.360	0.380

	20.10.10	20.10.30	20.11.02	20.12.15	21.01.12	21.02.10	21.03.15	21.05.04
体重 (kg) Weight	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 (kg) Soft Lean Mass	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪率 (%) Percent Body Fat	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.9
細胞外水分比 ECW/TBW	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397

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。

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

右腕 (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
内臓脂肪レベル 12 Level (1 ~ 9)
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/m²

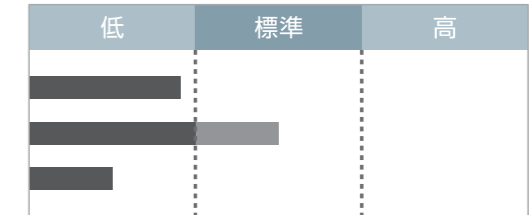
インピーダンス Impedance

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

より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す

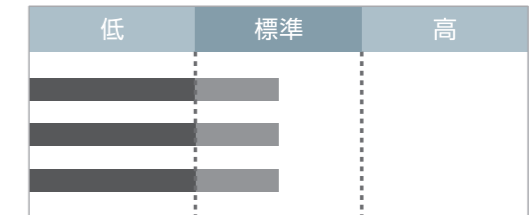
筋肉量更にUP

低体重・強靱型



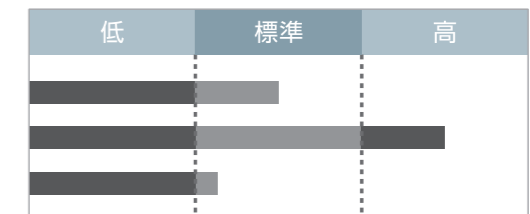
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

標準体重・健康型

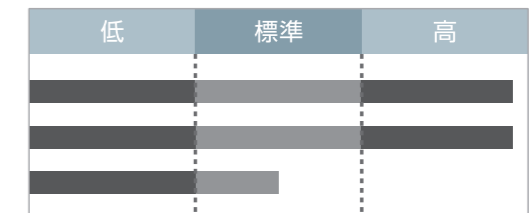


筋肉量の上下・左右均衡のみ維持

標準体重・強靱型



過体重・強靱型



次にPART2の部位別情報を参考に自身の体成分状態に合う運動を探します。

※体重は参考値です。計量法上の取りこぼし・証明用には使えませんのでご注意ください。

Copyright ©1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-570R-201011

筋肉量増加に効果的な運動

上肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*上半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

体幹筋肉量が他の部位より少ない場合



下肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*下半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

[InBody570]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2021.05.04. 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)	27.5	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

	低	標準	高
体重 (kg)	65 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 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	21.8	

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	36.9	

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

	低	標準	高
右腕 (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 %	2.02	
左腕 (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 %	1.94	
体幹 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	17.7	
右脚 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	5.20	
左脚 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	5.02	

体水分均等 ECW/TBW Analysis

	低	標準	やや高	高
細胞外水分比	0.320 0.340 0.360 0.380 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430 0.440 0.450	0.397		

体成分履歴 Body Composition History

	20.10.10	20.10.30	20.11.02	20.12.15	21.01.12	21.02.10	21.03.15	21.05.04
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

筋肉均等 Lean Balance

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

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

右腕 (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

内臓脂肪レベル

12 Level (1 ~ 9)
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/m²

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

体脂肪量減少に効果的な運動

上肢脂肪量が他の部位より多い場合



*上記の運動は腕の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

体幹脂肪量が他の部位より多い
または、腹囲が大きい場合



下肢脂肪量が他の部位より多い場合



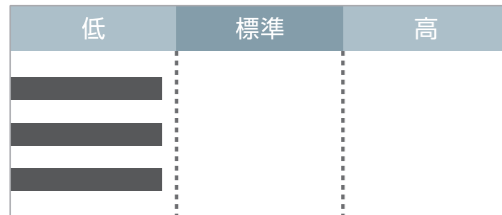
*上記の運動は脚の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

筋力運動と有酸素運動、また上肢・体幹・下肢の運動は重複して実施しても構いません

筋肉・脂肪の均衡を改善する

筋肉量UP

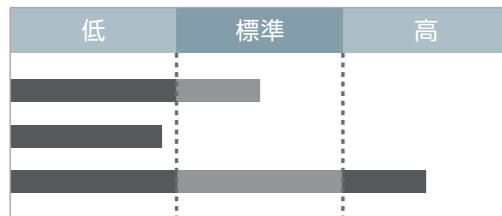
低体重・虚弱型



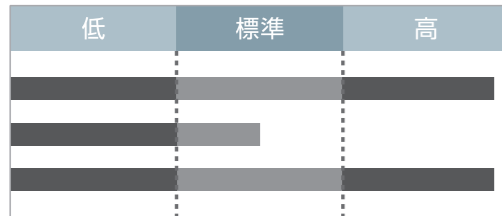
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

筋肉量UP・体脂肪量DOWN

標準体重・肥満型

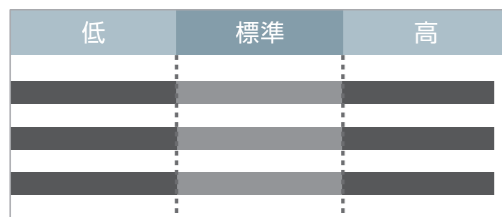


過体重・虚弱型



体脂肪量DOWN

過体重・肥満型



- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

[InBody470]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	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 Total Body Water (L)	27.5 (26.3~32.1)	27.5	35.1 (33.8~41.7)	37.3 (35.8~43.7)	59.1 (43.9~59.5)
タンパク質量 Protein (kg)	7.2 (7.0~8.6)				
ミネラル量 Minerals (kg)	2.63 (2.44~2.98)				
体脂肪量 Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3~16.5)				

※差量 -0.5kg

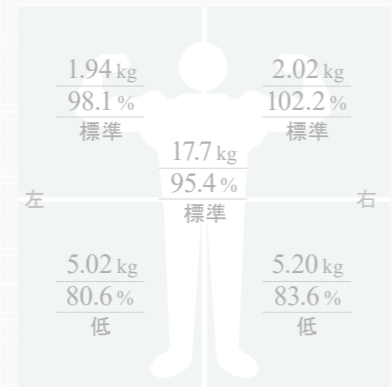
筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	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 %	35.1	
体脂肪量 Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %		21.8

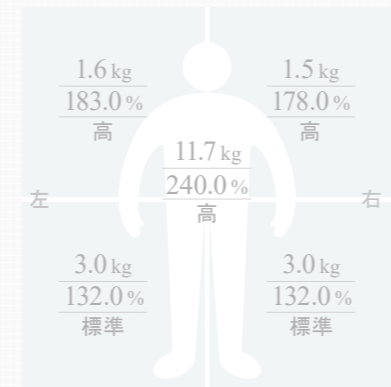
肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI Body Mass Index (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		
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		36.9

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

	19.10.10 09:15	19.10.30 09:40	19.11.02 09:35	19.12.15 11:01	19.01.12 08:33	19.02.10 15:50	20.03.15 08:35	20.05.04 09:46
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

☑最近 ☐全体

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。

体型評価 Body Type

BMI (kg/m ²)	アスリート	やや肥満	肥満
25.0	筋肉型	適正	やや肥満
18.5	筋肉型	スリム	隠れ肥満
	スリム	やや痩せ	
	18.0	28.0	体脂肪率 (%)

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	<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

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

12	低	10	高
----	---	----	---

研究項目 Research Parameters

骨格筋量	19.6 kg (19.5~23.9)
基礎代謝量	1176 kcal
腹囲	91 cm
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01~2.45)
SMI	5.8 kg/m ²

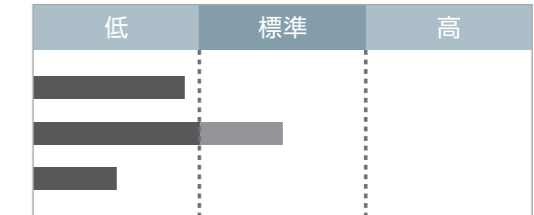
インピーダンス Impedance

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
250 kHz	307.9	322.9	20.4	263.3	272.7

より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す

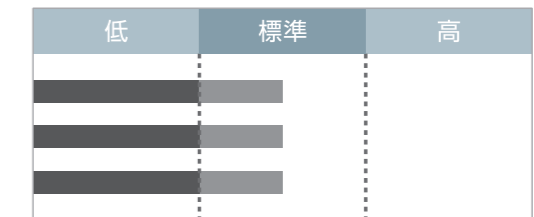
筋肉量更にUP

低体重・強靱型



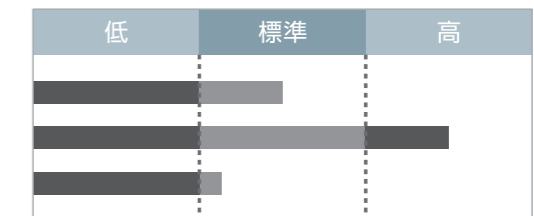
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

標準体重・健康型

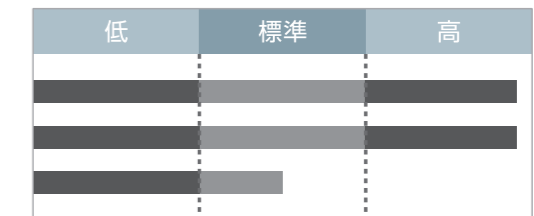


筋肉量の上下・左右均衡のみ維持

標準体重・強靱型



過体重・強靱型



次にPART2の部位別情報を参考に自身の体成分状態に合う運動を探します。

筋肉量増加に効果的な運動

上肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*上半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

体幹筋肉量が他の部位より少ない場合



下肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*下半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

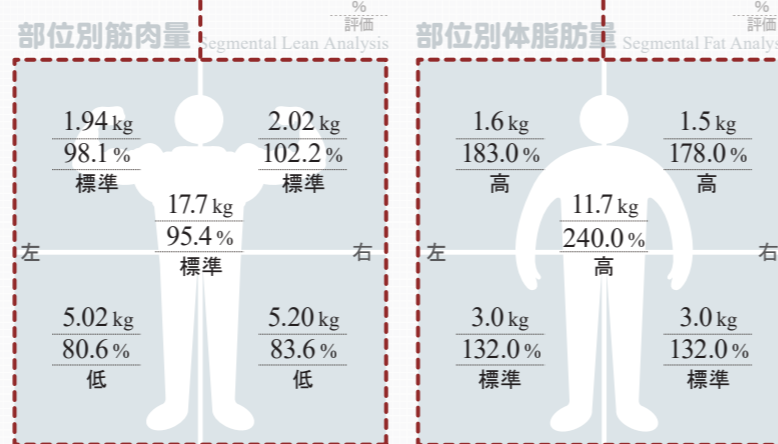
[InBody470]

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

	測定値	体水分量	筋肉量	除脂肪量	体重
体水分量 Total Body Water (L)	27.5 (26.3 ~ 32.1)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.7)	37.3 (35.8 ~ 43.7)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
タンパク質量 Protein (kg)	7.2 (7.0 ~ 8.6)				
ミネラル量 Minerals (kg)	2.63 (2.44 ~ 2.98)				
体脂肪量 Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.5)				

	低	標準	高
体重 (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		
筋肉量 (kg)	50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	35.1	
体脂肪量 (kg)	50 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520 %		21.8

	低	標準	高
BMI (kg/m ²)	18.0 19.0 20.0 21.0 22.0 23.0 24.0 25.0 26.0 27.0 28.0 29.0 30.0 31.0 32.0 33.0 34.0 35.0 36.0 37.0 38.0 39.0 40.0 41.0 42.0 43.0 44.0 45.0 46.0 47.0 48.0 49.0 50.0 51.0 52.0 53.0 54.0 55.0		24.0
体脂肪率 (%)	10 13 16 19 22 25 28 31 34 37 40 43 46 49 52 55 58 61 64 67 70 73 76 79 82 85 88 91 94 97 100		36.9



	19.10.10 09:15	19.10.30 09:40	19.11.02 09:35	19.12.15 11:01	19.01.12 08:33	19.02.10 15:50	20.03.15 08:35	20.05.04 09:46
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

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。

体型評価 Body Type

BMI (kg/m ²)	アスリート	やや肥満	肥満
25.0	筋肉型	適正	やや肥満
18.5	スリム	やや痩せ	痩せ
18.0		28.0	体脂肪率 (%)

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

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

内臓脂肪レベル Visceral Fat Level
12 | 低 10 高

研究項目 Research Parameters
骨格筋量 19.6 kg (19.5 ~ 23.9)
基礎代謝量 1176 kcal
腹囲 91 cm
骨ミネラル量 2.18 kg (2.01 ~ 2.45)
SMI 5.8 kg/m²

インピーダンス Impedance
Z(Ω) 5 kHz 373.1 385.4 25.7 303.0 314.1
50 kHz 337.2 352.5 23.0 282.3 289.8
250 kHz 307.9 322.9 20.4 263.3 272.7

体脂肪量減少に効果的な運動

上肢脂肪量が他の部位より多い場合



*上記の運動は腕の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

体幹脂肪量が他の部位より多い
または、内臓脂肪レベルが高い場合



*上記の運動は脚の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

下肢脂肪量が他の部位より多い場合



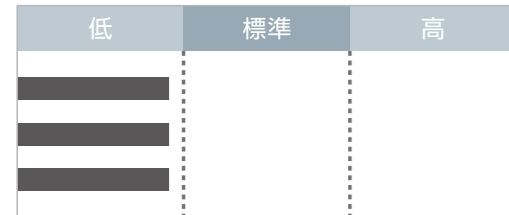
*上記の運動は脚の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

筋力運動と有酸素運動、また上肢・体幹・下肢の運動は重複して実施しても構いません

筋肉・脂肪の均衡を改善する

筋肉量UP

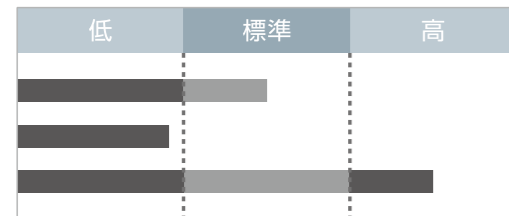
低体重・虚弱型



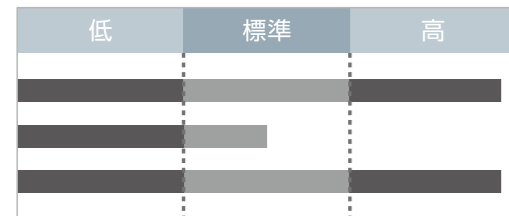
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

筋肉量UP・体脂肪量DOWN

標準体重・肥満型

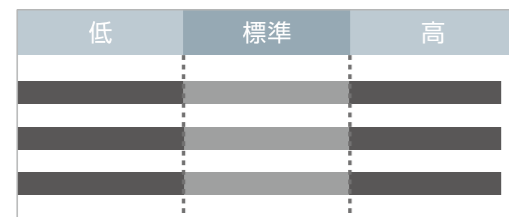


過体重・虚弱型



体脂肪量DOWN

過体重・肥満型



- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

[InBody380]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2024.05.04. 09:46

InBody

Website:www.inbody.co.jp

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

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 %	59.1	
筋肉量 Soft Lean Mass (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	35.1	
体脂肪量 Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	21.8	

肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI Body Mass Index (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 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	36.9	

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

	低	標準	高
右腕 Right Arm (kg) (%)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 %	2.02 / 102.2	
左腕 Left Arm (kg) (%)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 %	1.94 / 98.1	
体幹 Trunk (kg) (%)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	17.7 / 95.4	
右脚 Right Leg (kg) (%)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	5.20 / 83.6	
左脚 Left Leg (kg) (%)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	5.02 / 80.6	

体水分均衡-位相角 ECW/TBW-Phase Angle Analysis

	低	標準	やや高	高	φ
細胞外水分比 ECW/TBW	0.320 0.340 0.360 0.380 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430	0.397			4.3°

体成分履歴 Body Composition History

	23.10.10 09:15	23.10.30 09:40	23.11.02 09:35	23.12.15 11:01	24.01.12 08:33	24.02.10 15:50	24.03.15 08:35	24.05.04 09:46
体重 Weight (kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 Soft Lean Mass (kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪量 Body Fat Mass (kg)	26.9	26.0	24.4	24.1	24.5	23.5	22.8	21.8
体脂肪率 Percent Body Fat (%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.9
細胞外水分比 ECW/TBW	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397

骨格筋指数 Skeletal Muscle Mass Index

	5.8	5.9	5.8	5.9	5.8
骨格筋指数 Skeletal Muscle Mass Index (kg/m ²)	5.8				
測定日時	23.12.15 11:01	24.01.12 08:33	24.02.10 15:50	24.03.15 08:35	24.05.04 09:46

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	<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

BMI	<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 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

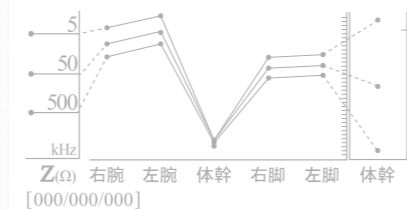
部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

右腕	(1.5 kg)	178.0%
左腕	(1.6 kg)	183.0%
体幹	(11.7 kg)	240.0%
右脚	(2.9 kg)	132.0%
左脚	(2.9 kg)	132.0%

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
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01~2.45)
体細胞量	23.8 kg (23.4~28.6)
除脂肪指数(FFMI)	15.2 kg/m ²
体脂肪指数(FMI)	8.9 kg/m ²
骨格筋率(SMM/WT)	33.2 %

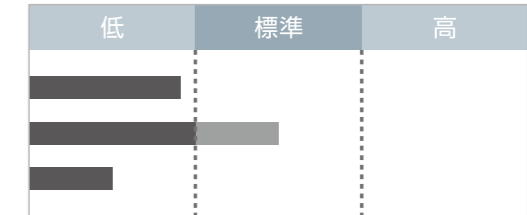
インピーダンス Impedance



より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す

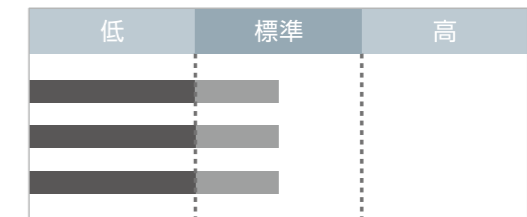
筋肉量更にUP

低体重・強靱型



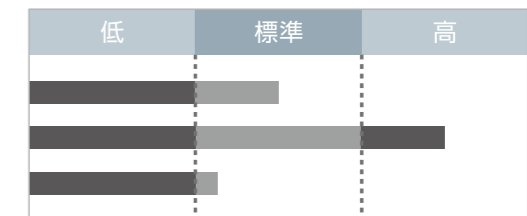
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

標準体重・健康型

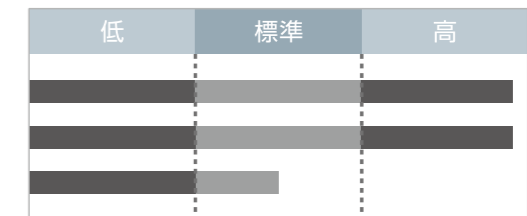


筋肉量の上下・左右均衡のみ維持

標準体重・強靱型



過体重・強靱型



次にPART2の部位別情報を参考に自身の体成分状態に合う運動を探します。

筋肉量増加に効果的な運動

上肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*上半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

体幹筋肉量が他の部位より少ない場合



下肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*下半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

[InBody380]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2024.05.04. 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 Total Body Water (L) 27.5 (26.3~32.1)	27.5	35.1 (33.8~41.7)	37.3 (35.8~43.7)	59.1 (43.9~59.5)
タンパク質量 Protein (kg) 7.2 (7.0~8.6)				
ミネラル量 Minerals (kg) 2.63 (2.44~2.98)				
体脂肪量 Body Fat Mass (kg) 21.8 (10.3~16.5)				

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 80 100 160 220 280 340 400 460 520	21.8	

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	36.9	

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

低	標準	高	
右腕 (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240	2.02	
左腕 (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240	1.94	
体幹 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	17.7	
右脚 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	5.20	
左脚 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	5.02	

体水分均衡-位相角 ECW/TBW-Phase Angle Analysis

低	標準	やや高	高	φ
細胞外水分比 ECW/TBW	0.320 0.340 0.360 0.380 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430	0.397		4.3°

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
体脂肪量 (kg)	26.9	26.0	24.4	24.1	24.5	23.5	22.8	21.8
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 ECW/TBW	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397

InBody

Website:www.inbody.co.jp

骨格筋指数 Skeletal Muscle Mass Index

5.8	5.9	5.8	5.9	5.8
23.12.15 11:01	24.01.12 08:33	24.02.10 15:50	24.03.15 08:35	24.05.04 09:46

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	<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

BMI	<input checked="" type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> 低体重 <input type="checkbox"/> 過体重
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 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

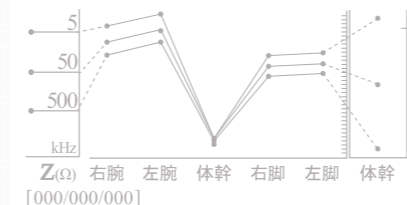
部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

右腕 (1.5kg)	178.0%
左腕 (1.6kg)	183.0%
体幹 (11.7kg)	240.0%
右脚 (2.9kg)	132.0%
左脚 (2.9kg)	132.0%

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
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01~2.45)
体細胞量	23.8 kg (23.4~28.6)
除脂肪指数(FFMI)	15.2 kg/m ²
体脂肪指数(FMI)	8.9 kg/m ²
骨格筋率(SMM/WT)	33.2 %

インピーダンス Impedance



体脂肪量減少に効果的な運動

上肢脂肪量が他の部位より多い場合



*上記の運動は腕の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

体幹脂肪量が他の部位より多い場合



下肢脂肪量が他の部位より多い場合



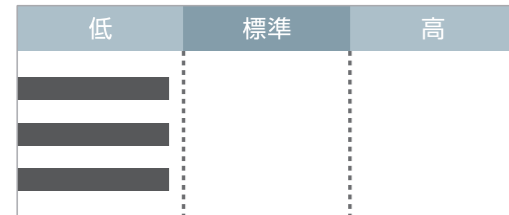
*上記の運動は脚の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

筋力運動と有酸素運動、また上肢・体幹・下肢の運動は重複して実施しても構いません

筋肉・脂肪の均衡を改善する

筋肉量UP

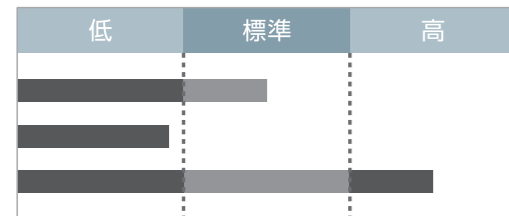
低体重・虚弱型



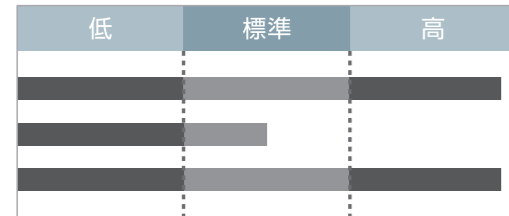
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

筋肉量UP・体脂肪量DOWN

標準体重・肥満型

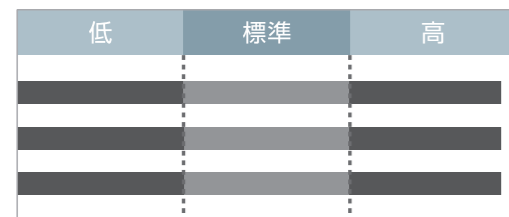


過体重・虚弱型



体脂肪量DOWN

過体重・肥満型



- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

[InBody380N]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2024.05.04. 09:46

体成分分析 Body Composition Analysis

体を構成している	体水分量 (L)	27.5 (26.3 ~ 32.1)
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	7.2 (7.0 ~ 8.6)
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	2.63 (2.44 ~ 2.98)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.5)
上記4つの成分を合計すると	体重 (kg)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
細胞の健康状態に比例する	位相角 (°)	4.3

※体重 -0.5kg

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

体重 (kg)	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	%														
Weight	59.1																									
筋肉量 (kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	%														
Soft Lean Mass	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	%
Body Fat Mass	21.8																									

肥満指標 Obesity Index Analysis

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	
Body Mass Index	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	
Percent Body Fat	36.9											

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 (kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
Weight								
筋肉量 (kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
Soft Lean Mass								
体脂肪量 (kg)	26.9	26.0	24.4	24.1	24.5	23.5	22.8	21.8
Body Fat Mass								
体脂肪率 (%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.9
Percent Body Fat								
BMI (kg/m ²)	26.5	25.9	25.3	25.0	25.3	24.7	24.5	24.0
Body Mass Index								

☑最近 ☐全体

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。

体型評価 Body Type

BMI (kg/m ²)	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	隠れ肥満
18.0	痩せ	やや痩せ	
28.0			体脂肪率 (%)

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	<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

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

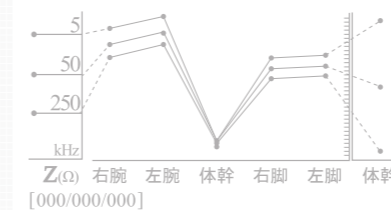
内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

12	低	10	高
----	---	----	---

研究項目 Research Parameters

骨格筋量	19.6 kg (19.5 ~ 23.9)
基礎代謝量	1176 kcal
腹囲	91 cm
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01 ~ 2.45)

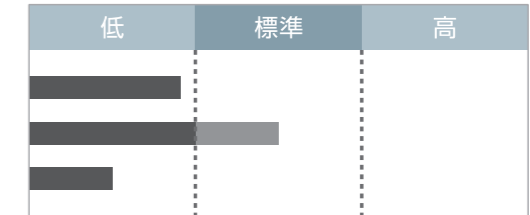
インピーダンス Impedance



より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す

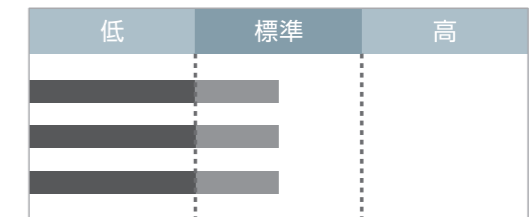
筋肉量更にUP

低体重・強靱型



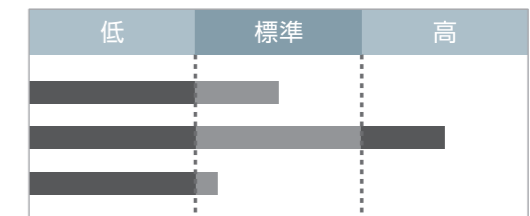
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

標準体重・健康型

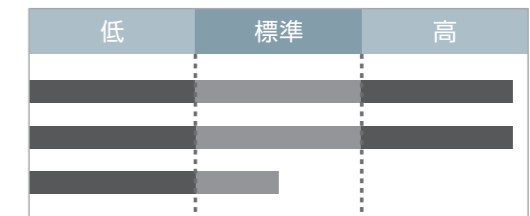


筋肉量の上下・左右均衡のみ維持

標準体重・強靱型



過体重・強靱型



次にPART2の部位別情報を参考に自身の体成分状態に合う運動を探します。

筋肉量増加に効果的な運動

上肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*上半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

体幹筋肉量が他の部位より少ない場合



下肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*下半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

[InBody380N]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2024.05.04. 09:46

体成分分析 Body Composition Analysis

体を構成している	体水分量 (L)	27.5 (26.3 ~ 32.1)
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	7.2 (7.0 ~ 8.6)
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	2.63 (2.44 ~ 2.98)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.5)
上記4つの成分を合計すると	体重 (kg)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
細胞の健康状態に比例する	位相角 (°)	4.3

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

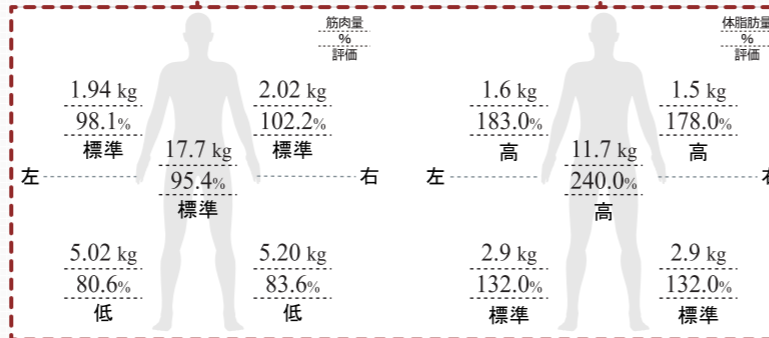
	低	標準	高
体重 (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	59.1	
筋肉量 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	35.1	
体脂肪量 (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520	21.8	

肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI (kg/m ²)	19.0 19.5 20.0 20.5 21.0 21.5 22.0 22.5 23.0 23.5 24.0 24.5 25.0 25.5 26.0 26.5 27.0 27.5 28.0 28.5 29.0 29.5 30.0 30.5 31.0 31.5 32.0 32.5 33.0 33.5 34.0 34.5 35.0	24.0	
体脂肪率 (%)	10 13.0 16.0 19.0 22.0 25.0 28.0 31.0 34.0 37.0 40.0 43.0 46.0 49.0 52.0 55.0 58.0	36.9	

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	23.10.10 09:15	23.10.30 09:40	23.11.02 09:35	23.12.15 11:01	24.01.12 08:33	24.02.10 15:50	24.03.15 08:35	24.05.04 09:46
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
体脂肪量 (kg)	26.9	26.0	24.4	24.1	24.5	23.5	22.8	21.8
体脂肪率 (%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.9
BMI (kg/m ²)	26.5	25.9	25.3	25.0	25.3	24.7	24.5	24.0

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。

体型評価 Body Type

BMI (kg/m ²)	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
18.0	痩せ	やや痩せ	
28.0			体脂肪率 (%)

体重調節 Weight Control

適正体重	41.7 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

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

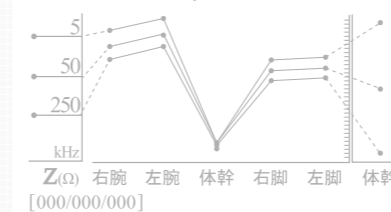
内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

12	低	10	高
----	---	----	---

研究項目 Research Parameters

骨格筋量	19.6 kg (19.5 ~ 23.9)
基礎代謝量	1176 kcal
腹囲	91 cm
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01 ~ 2.45)

インピーダンス Impedance



体脂肪量減少に効果的な運動

上肢脂肪量が他の部位より多い場合



*上記の運動は腕の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

体幹脂肪量が他の部位より多い
または、内臓脂肪レベルが高い場合



下肢脂肪量が他の部位より多い場合



*上記の運動は足の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

筋力運動と有酸素運動、また上肢・体幹・下肢の運動は重複して実施しても構いません

筋肉・脂肪の均衡を改善する

筋肉量UP ←

低体重・虚弱型

低	標準	高
■		
■		
■		

*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

筋肉量UP・体脂肪量DOWN ←

標準体重・肥満型

低	標準	高
■	■	
■	■	
■	■	

過体重・虚弱型

低	標準	高
■	■	■
■	■	■
■	■	■

体脂肪量DOWN ←

過体重・肥満型

低	標準	高
■	■	■
■	■	■
■	■	■

- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

[InBody270]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2021.05.04. 09:46

体成分分析 Body Composition Analysis

体を構成している	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)

※差値 -0.5kg

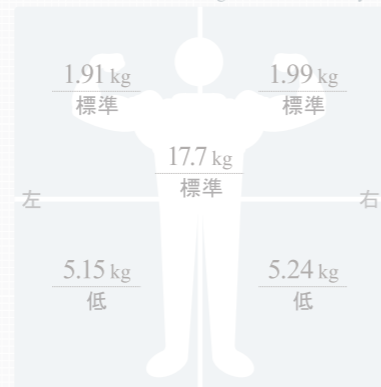
筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高	
体重 (kg)	65 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 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	22.1		

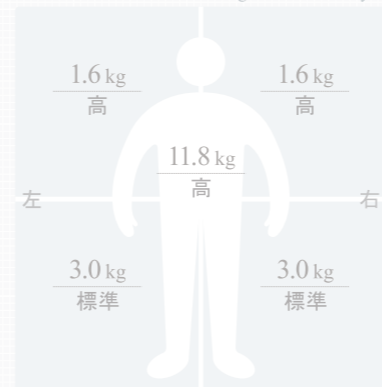
肥満指標 Obesity Index Analysis

	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



体成分履歴

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

☑最近 ☐全体

InBody

Website: www.inbody.co.jp

InBody点数 InBody Score

66/100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	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

BMI	<input checked="" type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> 低体重 <input type="checkbox"/> 過体重
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 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

13

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
ボクシング	177	バスケットボール	177
山登り	193	縄跳び	207
エアロビクス	207	ジョギング	207
サッカー	207	水泳	207
剣道	295	ラケットボール	295
スカッシュ	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

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

より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す

筋肉量更にUP

低体重・強靱型

低	標準	高
■		
■		
■		

*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

標準体重・健康型

低	標準	高
■	■	
■	■	
■	■	

筋肉量の上下・左右均衡のみ維持

標準体重・強靱型

低	標準	高
■	■	
■	■	
■	■	

過体重・強靱型

低	標準	高
■	■	■
■	■	■
■	■	■

次にPART2の部位別情報を参考に自身の体成分状態に合う運動を探します。

筋肉量増加に効果的な運動

上肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*上半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

体幹筋肉量が他の部位より少ない場合



下肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*下半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

[InBody270]

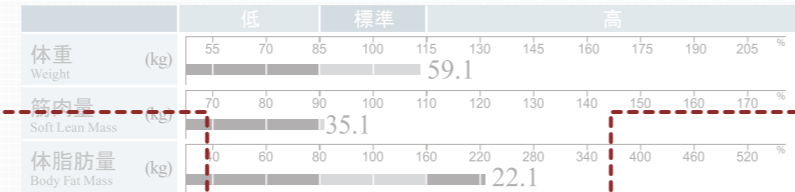
ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2021.05.04. 09:46

体成分分析 Body Composition Analysis

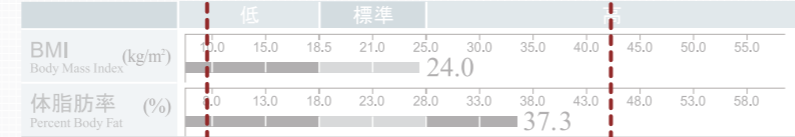
体を構成している	体水分量 (L)	27.3 (27.0 ~ 33.0)
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	7.2 (7.2 ~ 8.8)
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	2.54 (2.49 ~ 3.05)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	22.1 (10.6 ~ 16.9)
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重 (kg)	59.1 (45.0 ~ 60.8)

*** -0.5kg

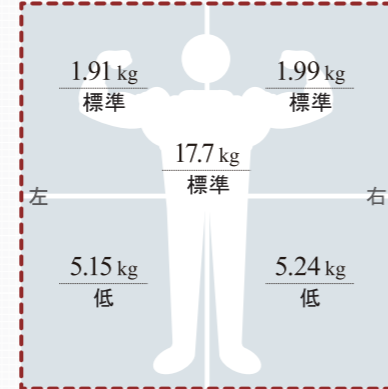
筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis



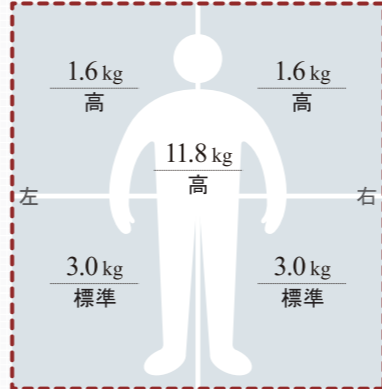
肥満指標 Obesity Index Analysis



部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis



部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis



体成分履歴

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

InBody

Website: www.inbody.co.jp

InBody点数 InBody Score

66/100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	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 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

BMI 標準 低体重 過体重 ひどい過体重

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

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
ボクシング	177	バスケットボール	177
山登り	193	縄跳び	207
エアロビクス	207	ジョギング	207
サッカー	207	水泳	207
剣道	295	ラケットボール	295
スカッシュ	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

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

体脂肪量減少に効果的な運動

上肢脂肪量が他の部位より多い場合



*上記の運動は腕の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

体幹脂肪量が他の部位より多い
または、内臓脂肪レベルが高い場合



下肢脂肪量が他の部位より多い場合



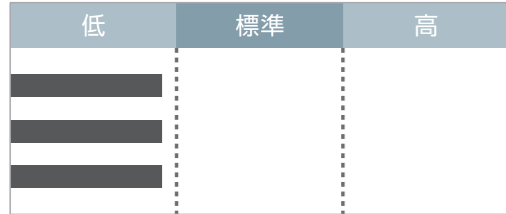
*上記の運動は足の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

筋力運動と有酸素運動、また上肢・体幹・下肢の運動は重複して実施しても構いません

筋肉・脂肪の均衡を改善する

筋肉量UP

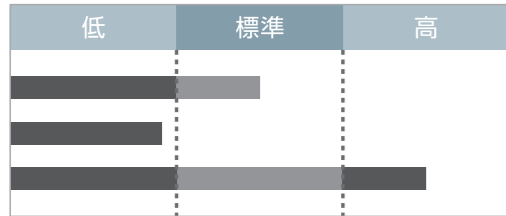
低体重・虚弱型



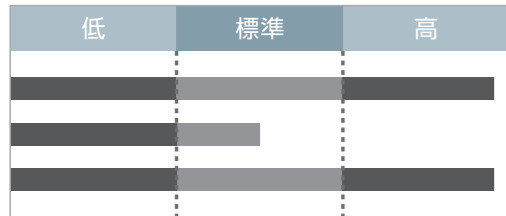
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

筋肉量UP・体脂肪量DOWN

標準体重・肥満型

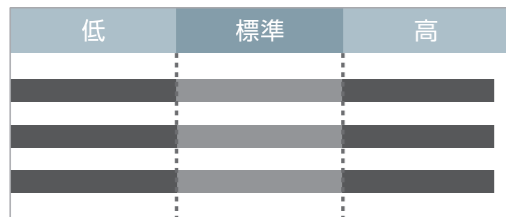


過体重・虚弱型



体脂肪量DOWN

過体重・肥満型



- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

[InBody270S]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2024.05.04. 09:46

体成分分析 Body Composition Analysis

体を構成している	体水分量 (L)	27.5 (26.3 ~ 32.1)
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	7.2 (7.0 ~ 8.6)
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	2.63 (2.44 ~ 2.98)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.5)
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重 (kg)	59.1 (43.9 ~ 59.5)

※差値 -0.5kg

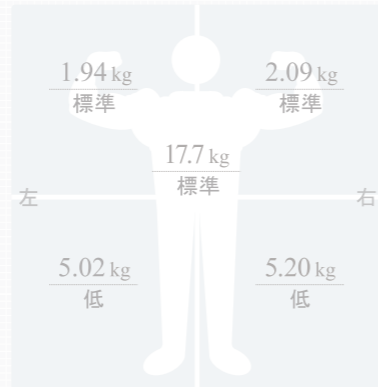
筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高
体重 (kg)	65	70	85
筋肉量 (kg)	70	80	90
体脂肪量 (kg)	40	60	80

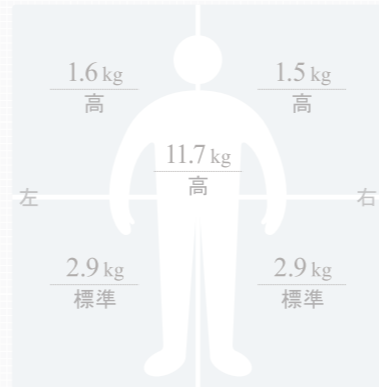
肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI (kg/m ²)	10.0	15.0	18.5
体脂肪率 (%)	8.0	13.0	18.0

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

	23.10.10	23.10.30	23.11.02	23.12.15	24.01.12	24.02.10	24.03.15	24.05.04
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

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

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

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

肥満評価 Obesity Evaluation

BMI	<input checked="" type="checkbox"/> 標準	<input type="checkbox"/> 低体重	<input type="checkbox"/> 過体重
体脂肪率	<input type="checkbox"/> 標準	<input type="checkbox"/> 軽度肥満	<input checked="" type="checkbox"/> 肥満

ウエストヒップ比 Waist-Hip Ratio

0.91 (0.75 ~ 0.85)

内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

12 (10 ~ 高)

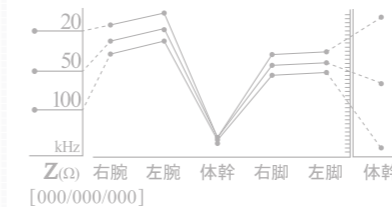
研究項目 Research Parameters

骨格筋量	19.6 kg	(19.5 ~ 23.9)
除脂肪量	37.3 kg	(35.8 ~ 43.7)
基礎代謝量	1176 kcal	
腹囲	91 cm	
除脂肪指数 (FFMI)	15.2 kg/m ²	
体脂肪指数 (FMI)	8.9 kg/m ²	
骨格筋指数 (SMI)	5.8 kg/m ²	
骨格筋率 (SMM/WT)	33.2 %	

位相角 Whole Body Phase Angle

φ(°) 50 kHz | 4.3°

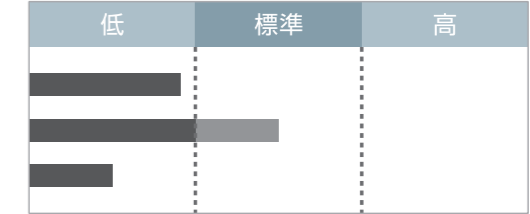
インピーダンス Impedance



より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す

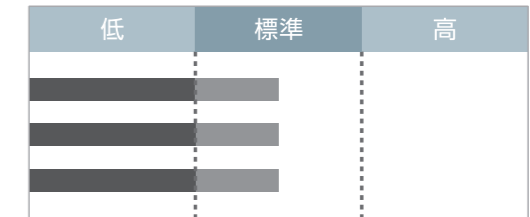
筋肉量更にUP

低体重・強靱型



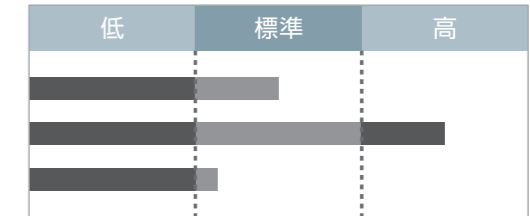
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

標準体重・健康型

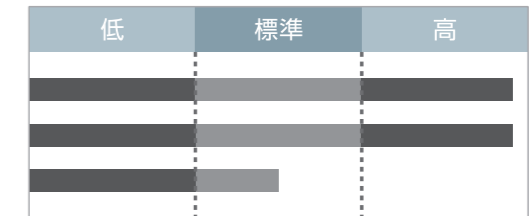


筋肉量の上下・左右均衡のみ維持

標準体重・強靱型



過体重・強靱型



次にPART2の部位別情報を参考に自身の体成分状態に合う運動を探します。

筋肉量増加に効果的な運動

上肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*上半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

体幹筋肉量が他の部位より少ない場合



下肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*下半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

[InBody270S]

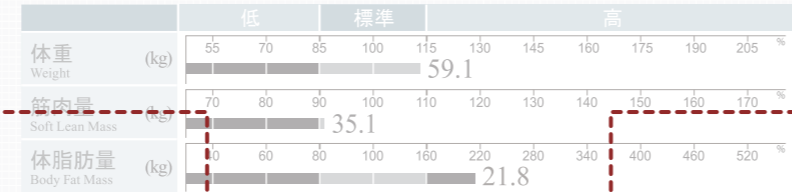
ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2024.05.04. 09:46

体成分分析 Body Composition Analysis

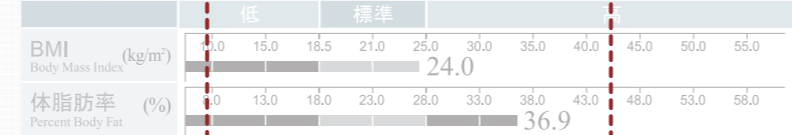
体を構成している	体水分量 (L)	27.5 (26.3 ~ 32.1)
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	7.2 (7.0 ~ 8.6)
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	2.63 (2.44 ~ 2.98)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.5)
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重 (kg)	59.1 (43.9 ~ 59.5)

*** -0.5kg

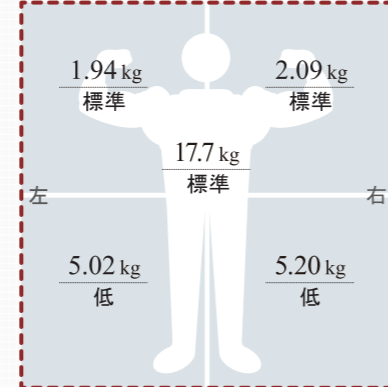
筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis



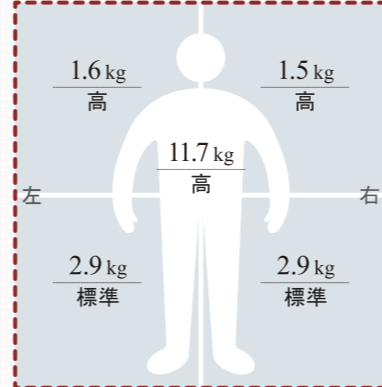
肥満指標 Obesity Index Analysis



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 (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

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

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

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

肥満評価 Obesity Evaluation

BMI	<input checked="" type="checkbox"/> 標準	<input type="checkbox"/> 低体重	<input type="checkbox"/> 過体重
体脂肪率	<input type="checkbox"/> 標準	<input type="checkbox"/> 軽度肥満	<input checked="" type="checkbox"/> 肥満

ウエストヒップ比 Waist-Hip Ratio

0.91 (標準: 0.75 ~ 0.85)

内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

12 (標準: 10)

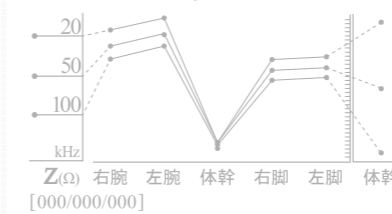
研究項目 Research Parameters

骨格筋量	19.6 kg (19.5 ~ 23.9)
除脂肪量	37.3 kg (35.8 ~ 43.7)
基礎代謝量	1176 kcal
腹囲	91 cm
除脂肪指数 (FFMI)	15.2 kg/m ²
体脂肪指数 (FMI)	8.9 kg/m ²
骨格筋指数 (SMI)	5.8 kg/m ²
骨格筋率 (SMM/WT)	33.2 %

位相角 Whole Body Phase Angle

φ(°) 50 kHz | 4.3°

インピーダンス Impedance



体脂肪量減少に効果的な運動

上肢脂肪量が他の部位より多い場合



*上記の運動は腕の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

体幹脂肪量が他の部位より多い
または、内臓脂肪レベルが高い場合



下肢脂肪量が他の部位より多い場合



*上記の運動は足の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

筋力運動と有酸素運動、また上肢・体幹・下肢の運動は重複して実施しても構いません

筋肉・脂肪の均衡を改善する



- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

[InBody BWA]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2021.05.04. 09:46

測定値	体水分量	筋肉量	除脂肪量	体重
体水分量 (L) Total Body Water	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) Protein	7.2 (7.0 ~ 8.6)			
ミネラル量 (kg) Minerals	2.63 (2.44 ~ 2.98)			
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass	21.8 (10.3 ~ 16.5)			

	低	標準	高
体重 (kg) Weight	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	59.1	%
筋肉量 (kg) Soft Lean Mass	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	35.1	%
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass	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	21.8	%

	低	標準	高
BMI (kg/m ²) Body Mass Index	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 (%) 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	36.9	

	低	標準	高	ECW/TBW
右腕 (kg) Right Arm	40 60 80 100 120 140 160 180 200	2.02		0.380
左腕 (kg) Left Arm	40 60 80 100 120 140 160 180 200	1.94		0.381
体幹 (kg) Trunk	70 80 90 100 110 120 130 140 150	17.7		0.398
右脚 (kg) Right Leg	70 80 90 100 110 120 130 140 150	5.20		0.401
左脚 (kg) Left Leg	70 80 90 100 110 120 130 140 150	5.02		0.403

	低	標準	やや高	高
細胞外水分比 ECW/TBW	0.320 0.340 0.360 0.380 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430 0.440 0.450	0.397		

	20.10.10	20.10.30	20.11.02	20.12.15	21.01.12	21.02.10	21.03.15	21.05.04
体重 (kg) Weight	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 (kg) Soft Lean Mass	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪率 (%) Percent Body Fat	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.9
細胞外水分比 ECW/TBW	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397

InBody

Website: www.inbody.co.jp

測定値	5.8	5.9	5.8	5.9	5.8
5.8 kg/m ²					
測定日時	20.12.15 11:01	21.01.12 08:33	21.02.10 15:50	21.03.15 08:35	21.05.04 09:46

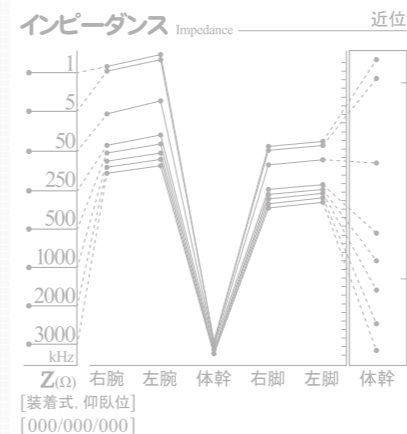
適正体重	51.7 kg
体重調節	- 7.4 kg
脂肪調節	- 9.9 kg
筋肉調節	+ 2.5 kg

右腕 (1.5 kg)	178.0%
左腕 (1.6 kg)	183.0%
体幹 (11.7 kg)	240.0%
右脚 (2.9 kg)	132.0%
左脚 (2.9 kg)	132.0%

右腕	1.58 L (1.18 ~ 1.78)
左腕	1.52 L (1.18 ~ 1.78)
体幹	13.4 L (12.1 ~ 14.8)
右脚	4.21 L (4.21 ~ 5.15)
左脚	4.08 L (4.21 ~ 5.15)

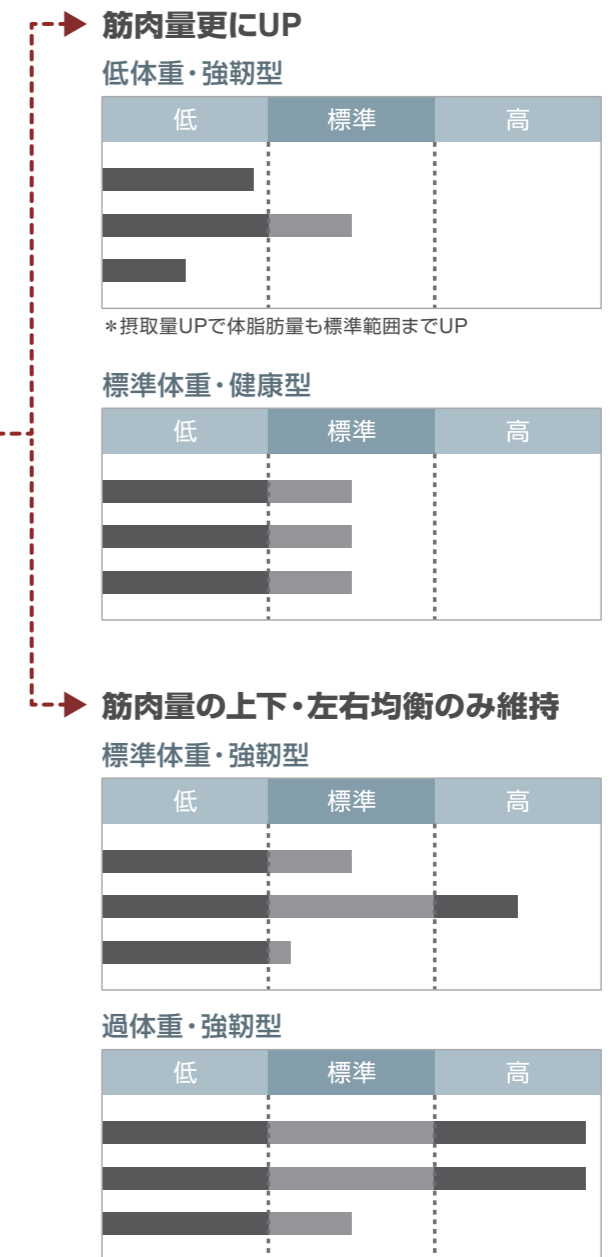
細胞内水分量	16.6 L (16.3 ~ 19.9)
細胞外水分量	10.9 L (10.0 ~ 12.2)
骨格筋量	19.6 kg (19.5 ~ 23.9)
基礎代謝量	1176 kcal
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01 ~ 2.45)
体細胞量	23.8 kg (23.4 ~ 28.6)
除脂肪指数(FFMI)	15.2 kg/m ²
体脂肪指数(FMI)	8.9 kg/m ²

近位	4.3°
----	------



Copyright ©1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-ADULT-210101

より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す



次にPART2の部位別情報を参考に自身の体成分状態に合う運動を探します。

筋肉量増加に効果的な運動

上肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*上半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

体幹筋肉量が他の部位より少ない場合



下肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*下半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

[InBody BWA]

ID Jane Doe	身長 156.9cm	年齢 51	性別 女性	測定日時 2021.05.04. 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 Total Body Water (L)	27.5 (26.3 ~ 32.1)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.7)	37.3 (35.8 ~ 43.7)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
タンパク質量 Protein (kg)	7.2 (7.0 ~ 8.6)				
ミネラル量 Minerals (kg)	2.63 (2.44 ~ 2.98)				
体脂肪量 Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.5)				

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	21.8	

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	36.9	

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

部位	低	標準	高	ECW/TBW
右腕 (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200	2.02		0.380
左腕 (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200	1.94		0.381
体幹 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150	17.7		0.398
右脚 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150	5.20		0.401
左脚 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150	5.02		0.403

体水分均衡 ECW/TBW Analysis

	低	標準	やや高	高
細胞外水分比 ECW/TBW	0.320 0.340 0.360 0.380 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430 0.440 0.450	0.397		

体成分履歴 Body Composition History

項目	20.10.10	20.10.30	20.11.02	20.12.15	21.01.12	21.02.10	21.03.15	21.05.04
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 ECW/TBW	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397

InBody

Website: www.inbody.co.jp

骨格筋指数 Skeletal Muscle Mass Index

5.8	5.9	5.8	5.9	5.8
20.12.15 11:01	21.01.12 08:33	21.02.10 15:50	21.03.15 08:35	21.05.04 09:46

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

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

右腕 (1.5 kg)	178.0%
左腕 (1.6 kg)	183.0%
体幹 (11.7 kg)	240.0%
右脚 (2.9 kg)	132.0%
左脚 (2.9 kg)	132.0%

部位別水分量 Segmental Body Water Analysis

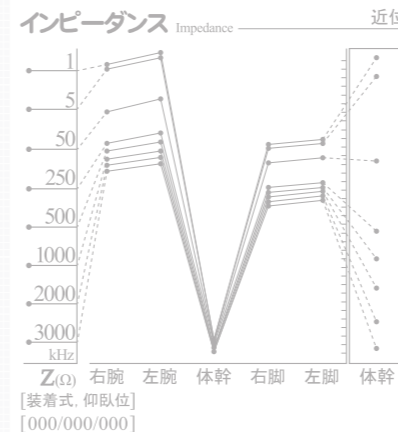
右腕	1.58 L (1.18 ~ 1.78)
左腕	1.52 L (1.18 ~ 1.78)
体幹	13.4 L (12.1 ~ 14.8)
右脚	4.21 L (4.21 ~ 5.15)
左脚	4.08 L (4.21 ~ 5.15)

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
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01 ~ 2.45)
体細胞量	23.8 kg (23.4 ~ 28.6)
除脂肪指数 (FFMI)	15.2 kg/m ²
体脂肪指数 (FMI)	8.9 kg/m ²

全身位相角 Whole Body Phase Angle

近位	4.3°
----	------



体脂肪量減少に効果的な運動

上肢脂肪量が他の部位より多い場合



*上記の運動は腕の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

体幹脂肪量が他の部位より多い場合



下肢脂肪量が他の部位より多い場合



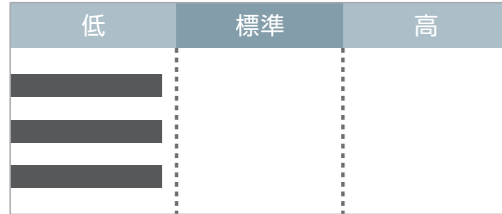
*上記の運動は脚の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

筋力運動と有酸素運動、また上肢・体幹・下肢の運動は重複して実施しても構いません

筋肉・脂肪の均衡を改善する

筋肉量UP

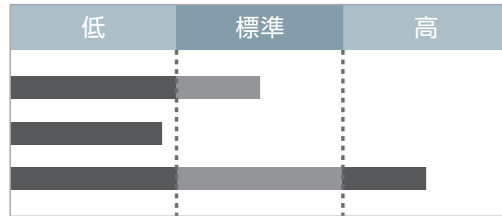
低体重・虚弱型



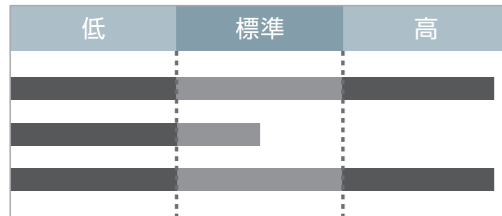
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

筋肉量UP・体脂肪量DOWN

標準体重・肥満型

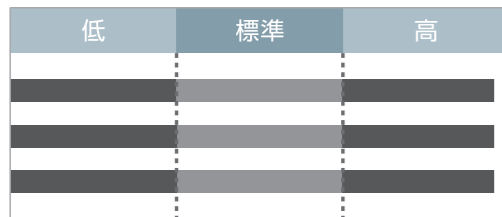


過体重・虚弱型



体脂肪量DOWN

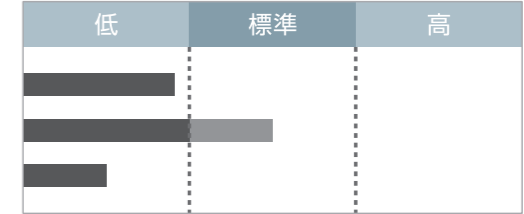
過体重・肥満型



より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す

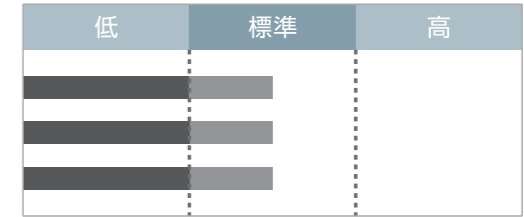
筋肉量更にUP

低体重・強靱型



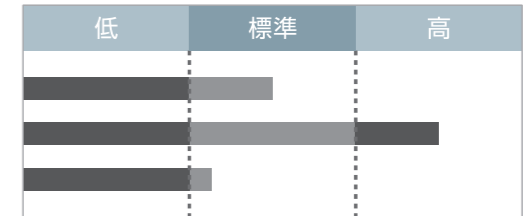
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

標準体重・健康型

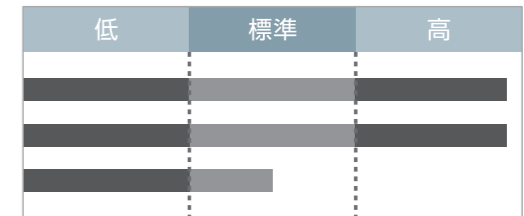


筋肉量の上下・左右均衡のみ維持

標準体重・強靱型



過体重・強靱型



InBody

I.D. Jane Doe | 身長 156.9cm | 日付 2021.05.04 | InBody
 年齢 51 | 性別 女性 | 時間 09:46:00 | Website: www.inbody.co.jp

体成分分析 Body Composition Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲	測定値	体水分量	除脂肪量	体重
細胞内水分量	L	16.6	16.3 ~ 19.9	16.6	27.5	37.3	59.1
細胞外水分量	L	10.9	10.0 ~ 12.2	10.9			
タンパク質+ミネラル量	kg	9.8	9.4 ~ 11.6	9.8			
体脂肪量	kg	21.8	10.3 ~ 16.5	21.8			

筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲
体重	kg	59.1	43.9 ~ 59.5
筋肉量	kg	35.1	33.8 ~ 41.4
体脂肪量	kg	21.8	10.3 ~ 16.5

* 体重調節: -7.4kg | 脂肪調節: -9.9kg | 筋肉調節: +2.5kg

肥満指標 Obesity Index Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲
BMI	kg/m ²	24.0	18.5 ~ 25.0
体脂肪率	%	36.9	18.0 ~ 28.0

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

* : アクセス部位
 • : 麻痺部位

測定部位	単位	測定値	標準範囲
右腕	kg	2.02	1.51 ~ 2.27
*左腕	kg	1.94	1.51 ~ 2.27
体幹	kg	17.7	15.5 ~ 18.9
*右脚	kg	5.20	5.38 ~ 6.58
左脚	kg	5.02	5.38 ~ 6.58

部位別水分量 Segmental Water Analysis

* : アクセス部位
 • : 麻痺部位

測定部位	単位	測定値	標準範囲
右腕	L	1.58	1.18 ~ 1.78
*左腕	L	1.52	1.18 ~ 1.78
体幹	L	13.4	12.1 ~ 14.8
*右脚	L	4.21	4.21 ~ 5.15
左脚	L	4.08	4.21 ~ 5.15

体成分履歴 Body Composition History

No	日付	時間	体重	筋肉量	体脂肪率	体水分	ECW/TBW	TBW/FFM
1	21/05/04	09:46	59.1	35.1	36.9	27.5	0.397	73.7
2	21/03/15	08:35	60.2	35.3	37.8	27.8	0.398	73.6
3	21/02/10	15:50	61.0	35.2	38.6	27.6	0.396	73.7
4	21/01/12	08:33	61.8	35.3	39.4	27.9	0.397	73.7
5	20/12/15	11:01	62.0	35.2	39.0	27.9	0.396	73.7
6	20/11/02	09:35	62.9	35.2	39.2	28.0	0.396	73.7
7	20/10/30	09:40	63.5	35.5	40.7	28.0	0.398	73.8
8	20/10/10	09:15	63.1	35.6	41.3	28.3	0.399	73.8
9	20/09/08	10:09	64.0	35.6	41.3	28.5	0.399	73.9
10	20/08/11	11:45	65.3	35.8	42.0	28.6	0.400	73.9
11	20/07/02	11:01	66.0	35.7	42.5	28.6	0.401	73.9
12	20/06/15	10:39	66.1	35.9	43.0	28.4	0.401	74.0

研究項目 Additional Data

骨格筋量	19.6 kg (19.5 ~ 23.9)
タンパク質量	7.2 kg (7.0 ~ 8.6)
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01 ~ 2.45)
体細胞量	23.8 kg (23.4 ~ 28.6)
基礎代謝量	1176 kcal
TBW/FFM	73.7 %
SMI	5.8 kg/m ²

インピーダンス Impedance [Touch Type, Lying Posture, After Dialysis]

	RA	LA	TR	RL	LL
Z _{cm} 1 kHz	379.6	392.7	26.8	306.8	316.1
5 kHz	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1
50 kHz	337.2	352.5	23.0	282.3	289.8
250 kHz	307.9	322.9	20.4	263.3	272.7
500 kHz	297.4	311.5	19.1	258.1	267.8
1 MHz	286.4	297.4	17.0	254.5	264.0
X _{cm} 5 kHz	12.0	11.6	2.1	9.0	8.8
50 kHz	26.2	25.0	2.3	19.8	19.1
250 kHz	23.3	21.6	2.4	13.1	13.9
Whole Body Phase Angle(θ)	4.3°				
50 kHz	4.5	4.1	5.7	4.0	3.8

Copyright © 1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-S10R-201001

- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

次にPART2の部位別情報を参考に自身の体成分状態に合う運動を探します。

筋肉量増加に効果的な運動

上肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*上半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

体幹筋肉量が他の部位より少ない場合



下肢筋肉量が他の部位より少ない場合



下半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や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運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動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。

InBody

I.D. Jane Doe 身長 156.9cm 日付 2021.05.04
 年齢 51 性別 女性 時間 09:46:00 InBody Website:www.inbody.co.jp

体成分分析 Body Composition Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲	測定値	体水分量	除脂肪量	体重
細胞内水分量	L	16.6	16.3 ~ 19.9	16.6	27.5	37.3	59.1
細胞外水分量	L	10.9	10.0 ~ 12.2	10.9			
タンパク質+ミネラル量	kg	9.8	9.4 ~ 11.6	9.8			
体脂肪量	kg	21.8	10.3 ~ 16.5	21.8			

筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲	標準範囲																					
				低	標準	高	%																		
体重	kg	59.1	43.9 ~ 59.5	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190												
筋肉量	kg	35.1	33.8 ~ 41.4	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160												
体脂肪量	kg	21.8	10.3 ~ 16.5	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	360	380	400	420	440	460

* 体重調節: 体重調節: -7.4kg 脂肪調節: -9.9kg 筋肉調節: +2.5kg

肥満指標 Obesity Index Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲	低	標準	高							
BMI	kg/m ²	24.0	18.5 ~ 25.0	10.0	15.0	18.5	21.0	25.0	30.0	35.0	40.0	45.0	50.0
体脂肪率	%	36.9	18.0 ~ 28.0	8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0	43.0	48.0	53.0

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

測定部位	単位	測定値	標準範囲	標準範囲				ECW/TBW全身					
				低	標準	高	%						
右腕	kg	2.02	1.51 ~ 2.27	40	60	80	100	120	140	160	180	200	0.397
*左腕	kg	1.94	1.51 ~ 2.27	40	60	80	100	120	140	160	180	200	0.381
体幹	kg	17.7	15.5 ~ 18.9	70	80	90	100	110	120	130	140	150	0.398
*右脚	kg	5.20	5.38 ~ 6.58	70	80	90	100	110	120	130	140	150	0.401
左脚	kg	5.02	5.38 ~ 6.58	70	80	90	100	110	120	130	140	150	0.403

部位別水分量 Segmental Water Analysis

測定部位	単位	測定値	標準範囲	標準範囲				ECW/TBW部位					
				低	標準	高	%						
右腕	L	1.58	1.18 ~ 1.78	40	60	80	100	120	140	160	180	200	0.380
*左腕	L	1.52	1.18 ~ 1.78	40	60	80	100	120	140	160	180	200	0.381
体幹	L	13.4	12.1 ~ 14.8	70	80	90	100	110	120	130	140	150	0.398
*右脚	L	4.21	4.21 ~ 5.15	70	80	90	100	110	120	130	140	150	0.401
左脚	L	4.08	4.21 ~ 5.15	70	80	90	100	110	120	130	140	150	0.403

体成分履歴 Body Composition History

No	日付	時間	体重	筋肉量	体脂肪率	体水分	ECW/TBW	TBW/FFM
1	21/05/04	09:46	59.1	35.1	36.9	27.5	0.397	73.7
2	21/03/15	08:35	60.2	35.3	37.8	27.8	0.398	73.6
3	21/02/10	15:50	61.0	35.2	38.6	27.6	0.396	73.7
4	21/01/12	08:33	61.8	35.3	39.4	27.9	0.397	73.7
5	20/12/15	11:01	62.0	35.2	39.0	27.9	0.396	73.7
6	20/11/02	09:35	62.9	35.2	39.2	28.0	0.396	73.7
7	20/10/30	09:40	63.5	35.5	40.7	28.0	0.398	73.8
8	20/10/10	09:15	63.1	35.6	41.3	28.3	0.399	73.8
9	20/09/08	10:09	64.0	35.6	41.3	28.5	0.399	73.9
10	20/08/11	11:45	65.3	35.8	42.0	28.6	0.400	73.9
11	20/07/02	11:01	66.0	35.7	42.5	28.5	0.401	73.9
12	20/06/15	10:39	66.1	35.9	43.0	28.4	0.401	74.0

研究項目 Additional Data

骨格筋量	19.6 kg (19.5 ~ 23.9)
タンパク質量	7.2 kg (7.0 ~ 8.6)
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01 ~ 2.45)
体細胞量	23.8 kg (23.4 ~ 28.6)
基礎代謝量	1176 kcal
TBW/FFM	73.7 %
SMI	5.8 kg/m ²

インピーダンス Impedance

Z(m)	RA	LA	TR	RL	LL	
						[Touch Type, Lying Posture, After Dialysis]
1 kHz	379.6	392.7	26.8	306.8	316.1	
5 kHz	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1	
50 kHz	337.2	352.5	23.0	282.3	289.8	
250 kHz	307.9	322.9	20.4	263.3	272.7	
500 kHz	297.4	311.5	19.1	258.1	267.8	
1 MHz	286.4	297.4	17.0	254.5	264.0	
Xc(m)	5 kHz	12.0	11.6	2.1	9.0	8.8
	50 kHz	26.2	25.0	2.3	19.8	19.1
	250 kHz	23.3	21.6	2.4	13.1	13.9
Whole Body Phase Angle(θ)						
4.3°						
	50 kHz	4.5	4.1	5.7	4.0	3.8

Copyright © 1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-S10R-201001

体脂肪量減少に効果的な運動^{*1}

上肢脂肪量が他の部位より多い場合



上記の運動は腕の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

体幹脂肪量が他の部位より多い



下肢脂肪量が他の部位より多い場合



上記の運動は腕の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

筋力運動と有酸素運動、また上肢・体幹・下肢の運動は重複して実施しても構いません

*1 InBody S10は、部位別体脂肪量の項目がありません。