

**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・フォスホコリン・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)メリロート・γ-トコフェロール



**⑤ 体幹体脂肪量が高い場合**  
 (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



乳酸菌・ビフィズス菌・食物繊維



**⑥ 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



## 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

### 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 (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			

### 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高
体重 (kg)	55	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 <sup>2</sup> )	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

	低	標準	高	ECW/TBW
右腕 (kg)	40	60	80	0.380
左腕 (kg)	40	60	80	0.381
体幹 (kg)	70	80	90	0.398
右脚 (kg)	70	80	90	0.401
左脚 (kg)	70	80	90	0.403

### 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

### 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 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<sup>2</sup>

測定日時	20.12.15	21.01.12	21.02.10	21.03.15	21.05.04
測定時間	11:01	08:33	15:50	08:35	09:46

### 体重調節 Weight Control

適正体重	41.7 kg
体重調節	-17.4 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

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 <sup>2</sup>
体脂肪指数(FMI)	8.9 kg/m <sup>2</sup>
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]

\*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。

△ 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-ADULT-210401

Copyright © 1996-by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-970R-211006

## 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

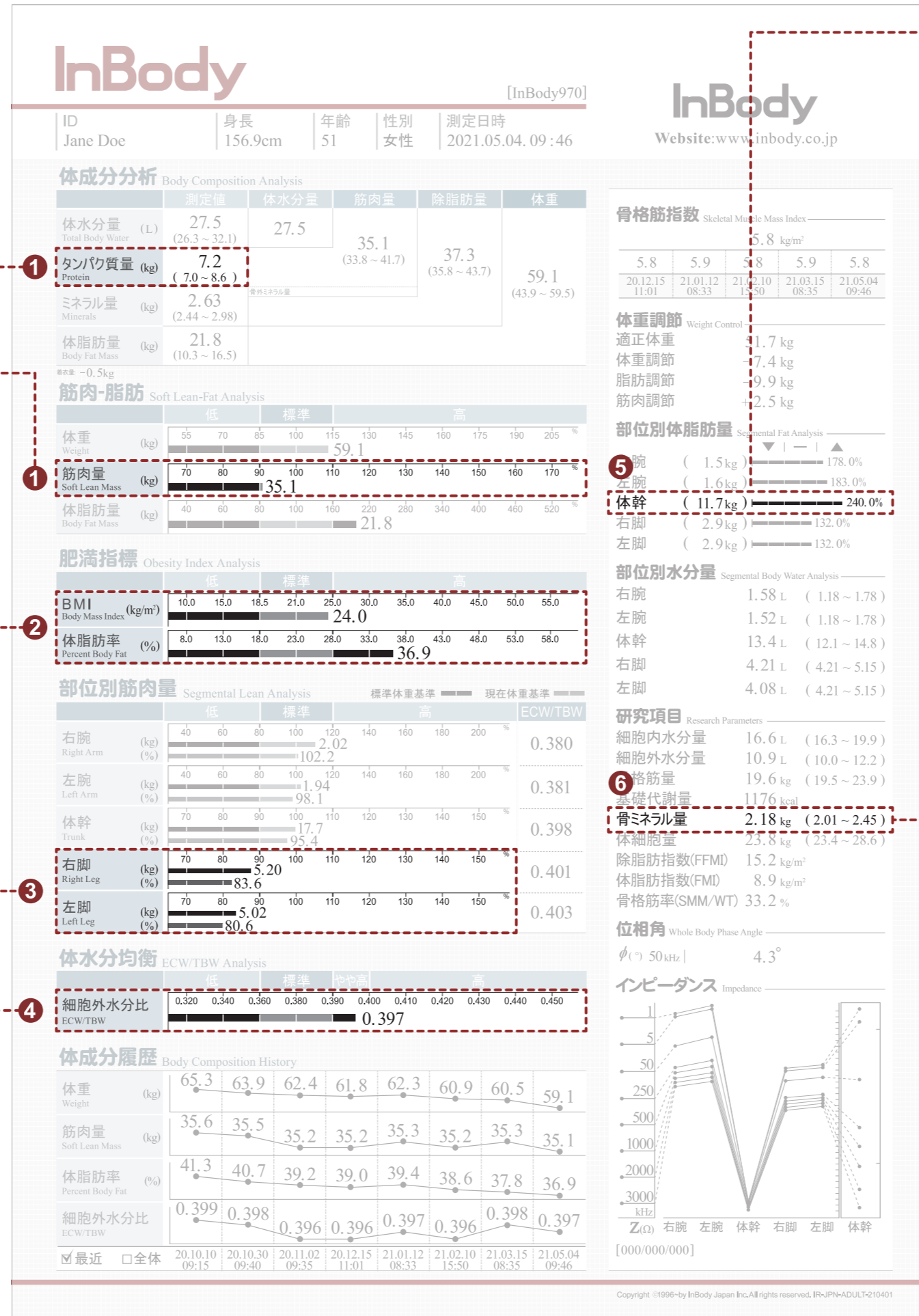
栄養成分	主な作用
共役リノール酸	脂肪を分解・消費させる
フォスコリン	
L-カルニチン	脂肪を燃焼しやすくする
ギムネマ	脂肪を蓄積しにくくする

## 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	
メリロート	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
EPA	コレステロールを下げる
カテキン	
キトサン	
葛の花由来イソフラボン	内臓脂肪量の増加を抑制する
ラクトフェリン	

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 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。

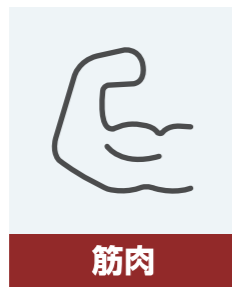
**1 タンパク質量・筋肉量が少ない場合**  
 プロテイン・BCAA・グルタミン・HMB



**2 BMIが高く体脂肪率も高い場合**  
 共役リノール酸・フォスホコリン・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)メリロート・γ-トコフェロール



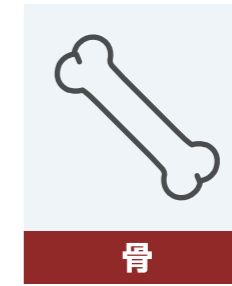
**5 体幹体脂肪量が高い場合**  
 (コレステロール)EPA・カテキン・キトサン  
 (内臓脂肪)葛の花由来イソフラボン・ラクトフェリン



乳酸菌・ビフィズス菌・食物繊維



**6 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



[InBody770]

Website: www.inbody.co.jp

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 (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			

### 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高
体重 (kg) Weight	55	70	85
筋肉量 (kg) Soft Lean Mass	70	80	90
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass	40	60	80

### 肥満指標 Obesity Index Analysis

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

### 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

	低	標準	高	ECW/TBW
右腕 (kg) Right Arm	40	60	80	0.380
左腕 (kg) Left Arm	40	60	80	0.381
体幹 (kg) Trunk	70	80	90	0.398
右脚 (kg) Right Leg	70	80	90	0.401
左脚 (kg) Left Leg	70	80	90	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

### 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

### 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

BMI  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

腕 (1.5kg)	178.0%
左腕 (1.6kg)	183.0%
体幹 (11.7kg)	240.0%
右腕 (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)  
 SMI 5.8 kg/m<sup>2</sup>

### 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

最近  全体

\*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。

△ 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。



## 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	
メリロート	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
EPA	コレステロールを下げる
カテキン	
キトサン	
葛の花由来イソフラボン	内臓脂肪量の増加を抑制する
ラクトフェリン	

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 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	骨や歯を丈夫にする
ビタミンD	
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。



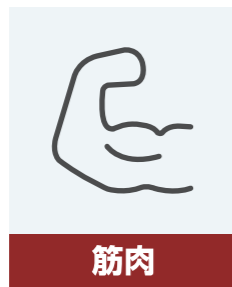
**① タンパク質量・筋肉量が少ない場合**  
 プロテイン・BCAA・グルタミン・HMB



**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)メリロート・γ-トコフェロール



## InBody [InBody580]

Website: www.inbody.co.jp

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)	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
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 <sup>2</sup> )	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

	低	標準	高	ECW/TBW	φ
右腕 (Right Arm)	40	60	80	0.380	4.5°
左腕 (Left Arm)	40	60	80	0.381	4.1°
体幹 (Trunk)	70	80	90	0.398	5.7°
右脚 (Right Leg)	70	80	90	0.401	4.0°
左脚 (Left Leg)	70	80	90	0.403	3.8°

### 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	4.3°

### 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 [InBody580]

Website: www.inbody.co.jp

### 骨格筋指数 Skeletal Muscle Mass Index

5.8 kg/m<sup>2</sup>

	5.8	5.9	5.8	5.9	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: 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

### 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

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)  
 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<sup>2</sup>  
 体脂肪指数 (FMI): 8.9 kg/m<sup>2</sup>  
 骨格筋率 (SMM/WT): 33.2%

### インピーダンス Impedance

Z(Ω) 右腕 左腕 体幹 右脚 左脚 体幹 [000/000/000]

**⑤ 体幹体脂肪量が高い場合**  
 (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**

乳酸菌・ビフィズス菌・食物繊維

**腸内環境**

**⑥ 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**

\*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。

△ 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-380-240401

Copyright © 1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-580-240527

## 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

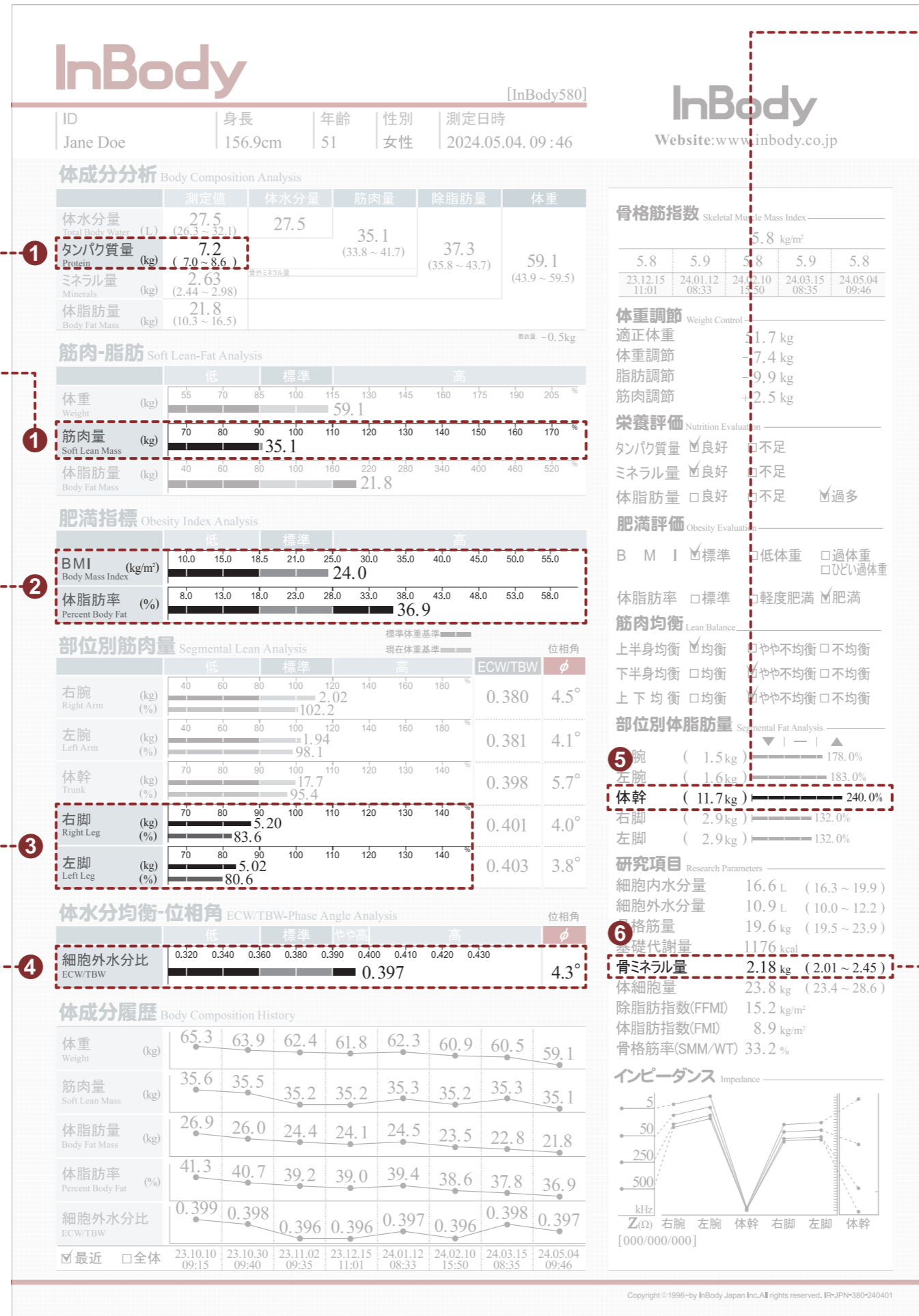
栄養成分	主な作用
共役リノール酸	脂肪を分解・消費させる
フォスコリン	
L-カルニチン	脂肪を燃焼しやすくする
ギムネマ	脂肪を蓄積しにくくする

## 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	
メリロート	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
EPA	コレステロールを下げる
カテキン	
キトサン	
葛の花由来イソフラボン	内臓脂肪量の増加を抑制する
ラクtofエリン	

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 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。

**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)メリロート・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	175
筋肉量 (kg)	70	100	170
体脂肪量 (kg)	40	100	460

### 肥満指標 Obesity Index Analysis

項目	低	標準	高
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10.0	21.0	45.0
体脂肪率 (%)	8.0	23.0	58.0

### 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

部位	低	標準	高
右腕 (kg)	40	100	240
左腕 (kg)	40	100	240
体幹 (kg)	70	100	170
右脚 (kg)	70	100	170
左脚 (kg)	70	100	170

### 体水分均衡 ECW/TBW Analysis

項目	低	標準	高
細胞外水分比	0.320	0.390	0.450

### 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
5kHz	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1
50kHz	337.2	352.5	23.0	282.3	289.8
500kHz	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

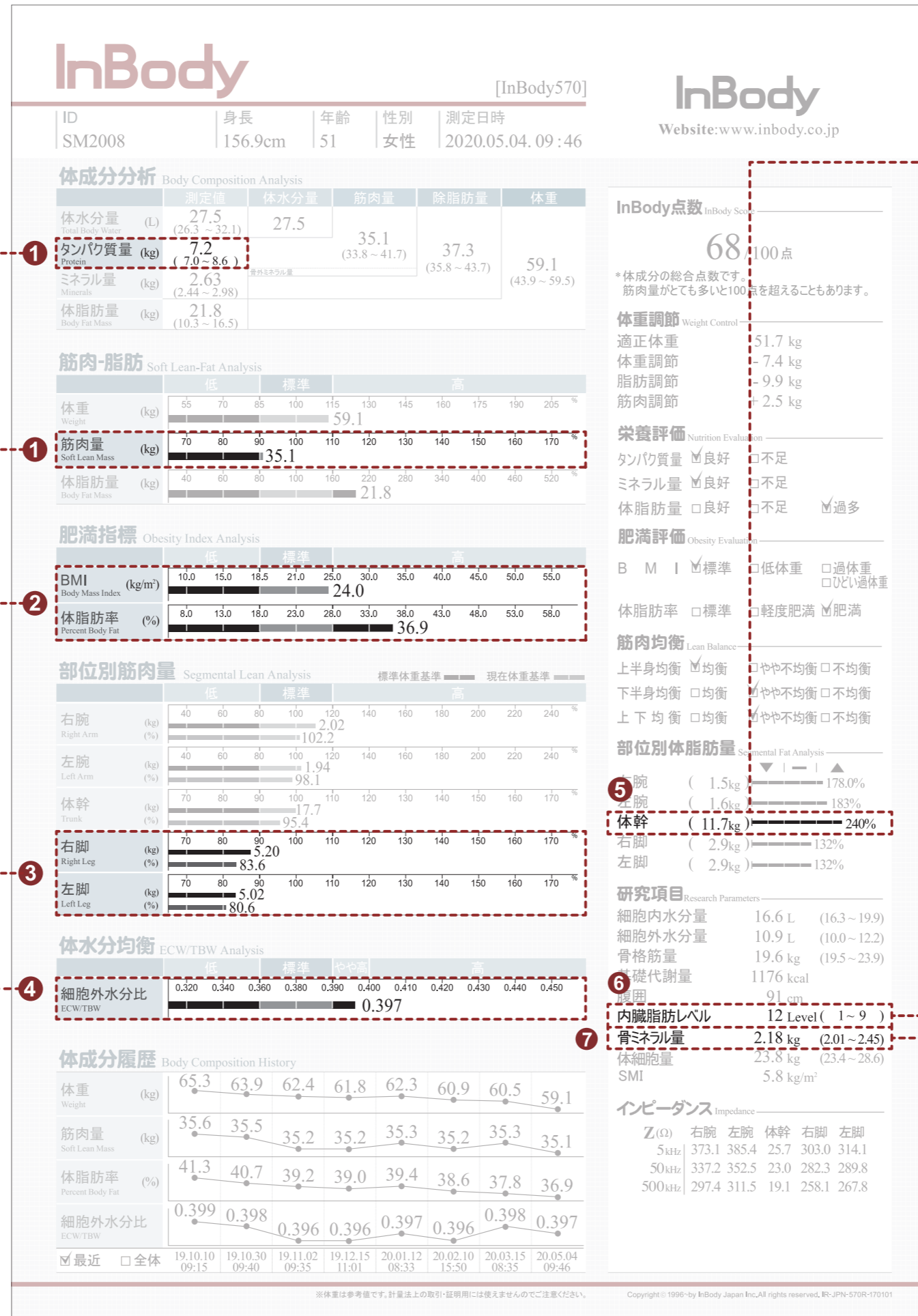
栄養成分	主な作用
共役リノール酸	脂肪を分解・消費させる
フォスコリン	
L-カルニチン	脂肪を燃焼しやすくする
ギムネマ	脂肪を蓄積しにくくする

## 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	
メリロート	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tofelin	

## 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。

# 体成分改善に効果的な栄養成分

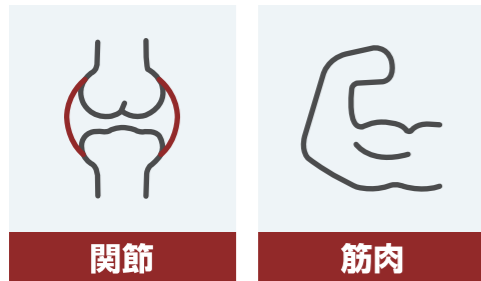
**1 タンパク質量・筋肉量が少ない場合**  
 プロテイン・BCAA・グルタミン・HMB



**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



△ 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。

[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 (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)			

### 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	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 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	21.8		

### 肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高	
BMI (kg/m <sup>2</sup> ) 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

部位	筋肉量 (kg)	評価
左	1.94 kg (98.1%)	標準
右	2.02 kg (102.2%)	標準
下半身	5.02 kg (80.6%)	低
上半身	5.20 kg (83.6%)	低

### 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

部位	体脂肪量 (kg)	評価
左	1.6 kg (183.0%)	高
右	1.5 kg (178.0%)	高
下半身	11.7 kg (240.0%)	高
上半身	3.0 kg (132.0%)	標準

### 体成分履歴 Body Composition History

測定日時	体重 (kg)	筋肉量 (kg)	体脂肪率 (%)
19.10.10 09:15	65.3	35.6	41.3
19.10.30 09:40	63.9	35.5	40.7
19.11.02 09:35	62.4	35.2	39.2
19.12.15 11:01	61.8	35.2	39.0
19.01.12 08:33	62.3	35.3	39.4
19.02.10 15:50	60.9	35.2	38.6
20.03.15 08:35	60.5	35.3	37.8
20.05.04 09:46	59.1	35.1	36.9

### 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 <sup>2</sup> )	筋肉型	体脂肪率 (%)
25.0	筋肉型	28.0
18.5	スリム	18.0
	スリム	28.0
	痩せ	18.0
	やや痩せ	28.0

### 体重調節 Weight Control

適正体重 17.7 kg  
 体重調節 7.4 kg  
 脂肪調節 9.9 kg  
 筋肉調節 12.5 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/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
250 kHz	307.9	322.9	20.4	263.3	272.7

**4 点数が非表示の場合**  
 (体液循環)DHA・イチョウ葉エキス  
 (むくみ)メリロート・γ-トコフェロール

**体液循環**

**むくみ**

\*細胞内・外の水分均衡が崩れている場合、InBody点数は非表示となります。水分均衡はむくみによって崩れやすいですが、筋肉量の減少で崩れることもあります。筋肉量が少ない上に点数が非表示の場合、先ず筋肉量を増やす必要があります。

**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**

Copyright © 1996-by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-470R-170101

# 体成分に対する栄養成分の作用

## 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	

[InBody470]

Website: www.inbody.co.jp

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 (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)
<b>タンパク質量 (kg)</b>	<b>7.2 (7.0~8.6)</b>				
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)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	59.1		
<b>筋肉量 (kg)</b>	<b>70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %</b>	<b>35.1</b>		
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 <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	24.0		
<b>体脂肪率 (%)</b>	<b>8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0</b>	<b>36.9</b>		

### 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

左	1.94 kg / 98.1% / 標準	2.02 kg / 102.2% / 標準
右	5.02 kg / 80.6% / 低	5.20 kg / 83.6% / 低

### 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

左	1.6 kg / 183.0% / 高	1.5 kg / 178.0% / 高
右	11.7 kg / 240.0% / 高	3.0 kg / 132.0% / 標準

### 体成分履歴 Body Composition History

	19.10.10	19.10.30	19.11.02	19.12.15	19.01.12	19.02.10	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

### 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 <sup>2</sup> )	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
18.0	痩せ	やや痩せ	

### 体重調節 Weight Control

適正体重 71.7 kg  
 体重調節 7.4 kg  
 脂肪調節 9.9 kg  
 筋肉調節 12.5 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/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
250 kHz	307.9	322.9	20.4	263.3	272.7

## 4 点数の非表示

栄養成分	主な作用
DHA	血流を改善する
イチョウ葉エキス	
メリロート	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	
ラクトフェリン	

## 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。



**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)メリロート・γ-トコフェロール



\* 水分均衡はむくみによって崩れやすですが、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。

[InBody380]

Website: www.inbody.co.jp

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) (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) (7.0 ~ 8.6)	7.2			
ミネラル量 (kg) (2.44 ~ 2.98)	2.63			
体脂肪量 (kg) (10.3 ~ 16.5)	21.8			

### 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高
体重 (kg)	55	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 <sup>2</sup> )	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

	低	標準	高
右腕 (kg)	40	60	80
左腕 (kg)	40	60	80
体幹 (kg)	70	80	90
右脚 (kg)	70	80	90
左脚 (kg)	70	80	90

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

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

### 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

### 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  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

### 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%

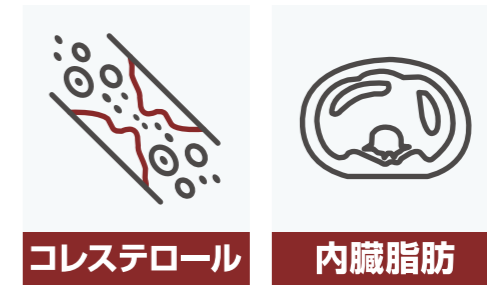
### 研究項目 Research Parameters

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	25.8 kg (23.4 ~ 28.6)
除脂肪指数(FFMI)	15.2 kg/m <sup>2</sup>
体脂肪指数(FMI)	8.9 kg/m <sup>2</sup>
骨格筋率(SMM/WT)	33.2%

### インピーダンス Impedance

Z(Ω) 右腕 左腕 体幹 右脚 左脚 体幹 [000/000/000]

**⑤ 体幹体脂肪量が高い場合**  
 (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



乳酸菌・ビフィズス菌・食物繊維



**⑥ 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



△ 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。

## 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

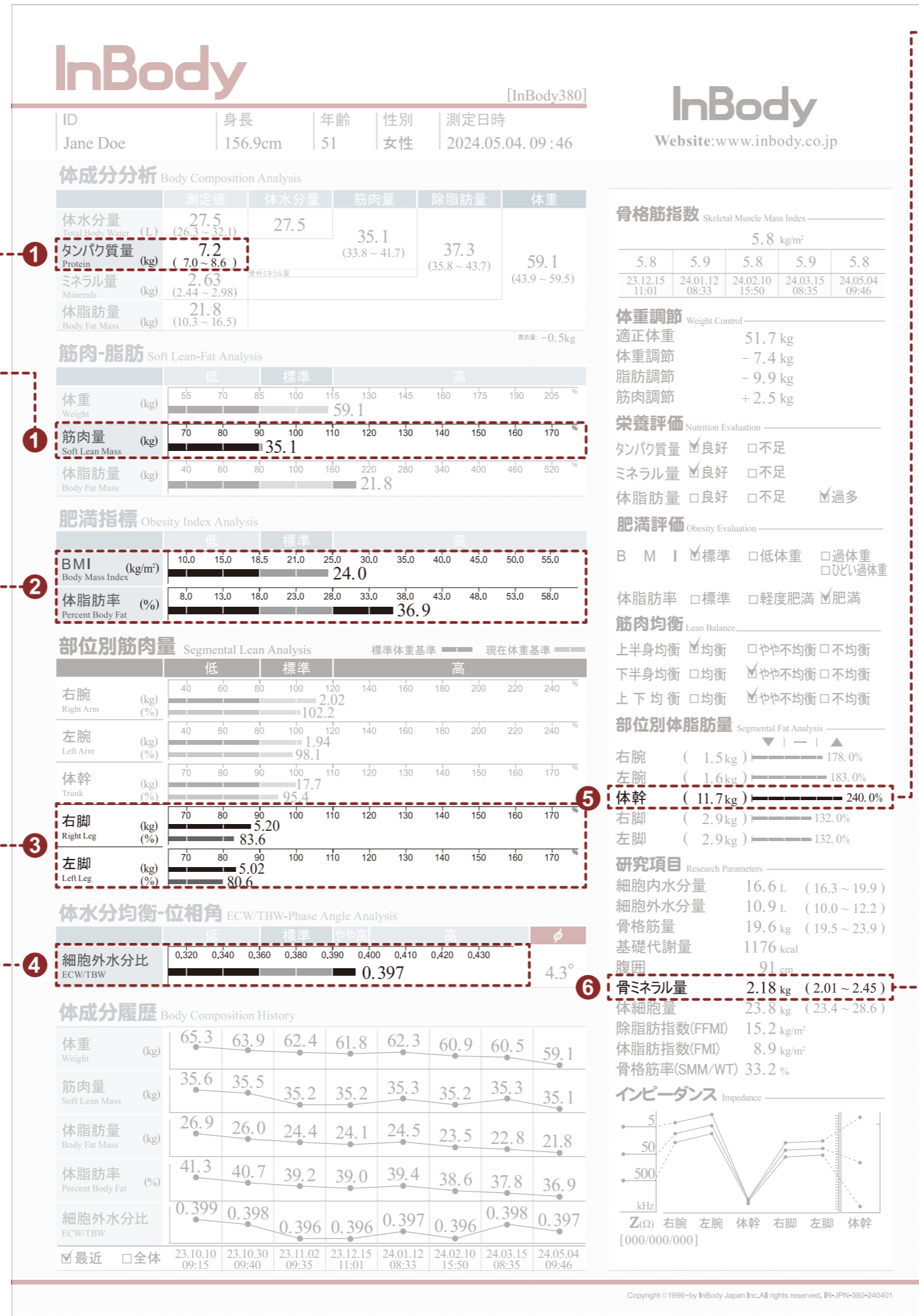
栄養成分	主な作用
共役リノール酸	脂肪を分解・消費させる
フォスコリン	
L-カルニチン	脂肪を燃焼しやすくする
ギムネマ	脂肪を蓄積しにくくする

## 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	
メリロート	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
EPA	コレステロールを下げる
カテキン	
キトサン	
葛の花由来イソフラボン	内臓脂肪量の増加を抑制する
ラクtofelin	

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 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。

**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



△ 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。

## InBody [InBody380N]

Website: www.inbody.co.jp

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)
<b>① 筋肉を作る</b>	<b>タンパク質量 (kg)</b>	<b>7.2 (7.0 ~ 8.6)</b>
骨を支える	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

体重 (kg)	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205
59.1											
<b>① 筋肉量 (kg)</b>	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

BMI (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
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

左	1.94 kg	98.1%	標準	17.7 kg	95.4%	標準
右	2.02 kg	102.2%	標準	11.7 kg	240.0%	高

### 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

左	1.6 kg	183.0%	高	2.9 kg	132.0%	標準
右	1.5 kg	178.0%	高	2.9 kg	132.0%	標準

### 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
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	26.5	25.9	25.3	25.0	25.3	24.7	24.5	24.0

### 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 <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
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	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
全身均衡	均衡	やや不均衡	不均衡

### 内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

**12**

### 研究項目 Research Parameters

骨格筋量	19.6 kg (19.5 ~ 23.9)
基礎代謝量	1176 kcal
腕囲	91 cm
<b>⑦ 骨ミネラル量</b>	<b>2.18 kg (2.01 ~ 2.45)</b>

### インピーダンス Impedance

Z(Ω) 右腕 左腕 体幹 右脚 左脚 体幹

**④ 点数が非表示の場合**  
 (体液循環)DHA・イチョウ葉エキス  
 (むくみ)メリロート・γ-トコフェロール



\*細胞内・外の水分均衡が崩れている場合、InBody点数は非表示となります。水分均衡はむくみによって崩れやすいですが、筋肉量の減少で崩れることもあります。筋肉量が少ない上に点数が非表示の場合、先ず筋肉量を増やす必要があります。

**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



**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



**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





## 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	

# InBody

[InBody380N]

Website: www.inbody.co.jp

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

※差値 -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	160	220	280	340	400	460	520	
Body Fat Mass	21.8											

### 肥満指標 Obesity Index Analysis

BMI (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	
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

左	1.94 kg	98.1%	標準	17.7 kg	95.4%	標準
右	2.02 kg	102.2%	標準	11.7 kg	240.0%	高

### 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

左	1.6 kg	183.0%	高	2.9 kg	132.0%	標準
右	1.5 kg	178.0%	高	2.9 kg	132.0%	標準

### 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 <sup>2</sup> )	26.5	25.9	25.3	25.0	25.3	24.7	24.5	24.0
Body Mass Index								

☑最近 ☐全体

### 研究項目 Research Parameters

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

### インピーダンス Impedance

Z(Ω) 右腕 左腕 体幹 右脚 左脚 体幹

[000/000/000]

△ 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。

## 4 点数の非表示

栄養成分	主な作用
DHA	血流を改善する
イチョウ葉エキス	
メリロート	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	
ラクトフェリン	

## 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	

## 体成分改善に効果的な栄養成分

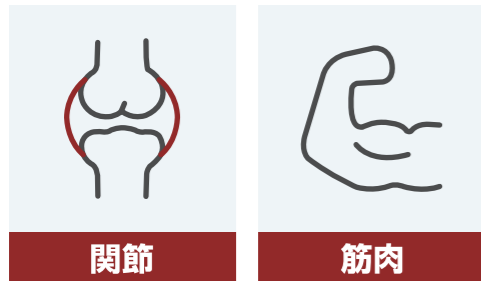
- 1 タンパク質量・筋肉量が少ない場合**  
 プロテイン・BCAA・グルタミン・HMB



- 2 BMIが高く体脂肪率も高い場合**  
 共役リノール酸・フォスホコリン・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



[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)
<b>1</b> 筋肉を作る	<b>タンパク質量 (kg)</b>	<b>7.2 (7.0 ~ 8.6)</b>
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)

※BMI -0.5kg

### 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

体重 (kg)	59.1
<b>1</b> 筋肉量 (kg)	<b>35.1</b>
体脂肪量 (kg)	21.8

### 肥満指標 Obesity Index Analysis

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	24.0
体脂肪率 (%)	36.9

### 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

左	1.94 kg (標準)	2.09 kg (標準)
右	5.02 kg (低)	5.20 kg (低)

### 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

左	1.6 kg (高)	1.5 kg (高)
右	2.9 kg (標準)	2.9 kg (標準)

### 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点数 InBody Score

/100点

\* InBody点数を算出することができません。体水分均衡を確認してください。

### 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
<b>5</b> 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

### ウエストヒップ比 Waist-Hip Ratio

0.91 (0.75 ~ 0.85)

### 6 内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

12 (低 ~ 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 <sup>2</sup>
体脂肪指数 (FMI)	8.9 kg/m <sup>2</sup>
骨格筋指数 (SMI)	5.8 kg/m <sup>2</sup>
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

- 4 点数が非表示の場合**  
 (体液循環)DHA・イチョウ葉エキス  
 (むくみ)メリロート・γ-トコフェロール

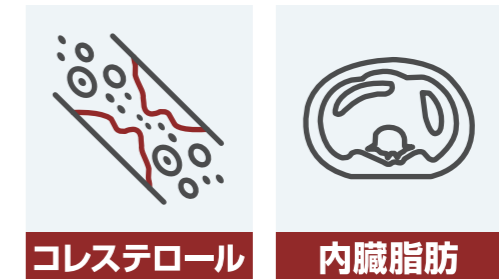


\*細胞内・外の水分均衡が崩れている場合、InBody点数は非表示となります。水分均衡はむくみによって崩れやすいですが、筋肉量の減少で崩れることもあります。筋肉量が少ない上に点数が非表示の場合、先ず筋肉量を増やす必要があります。

- 5 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



- 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



- 7 体幹体脂肪量が高い場合**  
 乳酸菌・ビフィズス菌・食物繊維



△ 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。

# 体成分に対する栄養成分の作用

## 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	

△ 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。

**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)

※BMI: -0.5kg

**筋肉-脂肪** Soft Lean-Fat Analysis

項目	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

項目	低	標準	高
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	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

左	1.94 kg (標準)
右	2.09 kg (標準)
合計	17.7 kg (標準)

**部位別体脂肪量** Segmental Fat Analysis

左	1.6 kg (高)
右	1.5 kg (高)
合計	11.7 kg (高)

**体成分履歴** Body Composition History

項目	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点数** InBody Score: 120 / 100点

\* InBody点数を算出することができません。体水分均衡を確認してください。

**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  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

**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

体脂肪率  標準  軽度肥満  肥満

**ウエストヒップ比** Waist-Hip Ratio: 0.91

**内臓脂肪レベル** Visceral Fat Level: 12

**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(FMI)	15.2 kg/m <sup>2</sup>
体脂肪指数(FMI)	8.9 kg/m <sup>2</sup>
骨格筋指数(SMI)	5.8 kg/m <sup>2</sup>
骨格筋率(SMM/WT)	33.2 %

**位相角** Whole Body Phase Angle: 4.3°

**インピーダンス** Impedance

Z(Ω) 右腕 本腕 体幹 右脚 左脚 体幹

## 4 点数の非表示

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

## 5 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	

## 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	
葛の花由来イソフラボン	内臓脂肪量の増加を抑制する
ラクtofelin	

## 7 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	



# 体成分改善に効果的な栄養成分

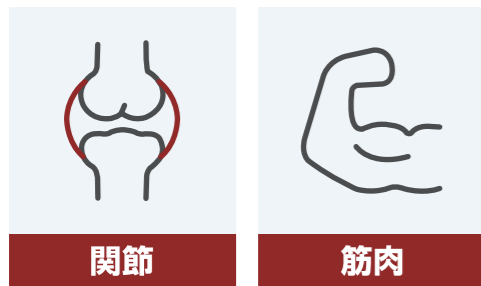
**1 タンパク質量・筋肉量が少ない場合**  
 プロテイン・BCAA・グルタミン・HMB



**2 BMIが高く体脂肪率も高い場合**  
 共役リノール酸・フォスホコリン・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



[InBody270]

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

体を構成している	体水分量 (L)	27.3 (27.0 ~ 33.0)
<b>1 筋肉を作る</b>	<b>タンパク質量 (kg)</b>	<b>7.2 (7.2 ~ 8.8)</b>
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	2.49 (2.49 ~ 3.05)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	22.1 (10.6 ~ 16.9)
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重 (kg)	59.1 (45.0 ~ 60.8)

### 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

体重 (kg)	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	%
59.1												
<b>1 筋肉量 (kg)</b>	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

BMI (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	
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

左	1.91 kg	標準	1.99 kg	標準
右	1.6 kg	高	1.6 kg	高
合計	3.51 kg	標準	3.58 kg	標準

### 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

左	5.15 kg	低	5.24 kg	低
右	3.0 kg	標準	3.0 kg	標準
合計	8.15 kg	標準	8.24 kg	標準

### 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 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

下均衡 均衡 やや不均衡 不均衡

### 6 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 <sup>2</sup>	

### 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

**4 点数が非表示の場合**  
 (体液循環)DHA・イチョウ葉エキス  
 (むくみ)メリロート・γ-トコフェロール

**体液循環** **むくみ**

\*細胞内・外の水分均衡が崩れている場合、InBody点数は非表示となります。水分均衡はむくみによって崩れやすいですが、筋肉量の減少で崩れることもあります。筋肉量が少ない上に点数が非表示の場合、先ず筋肉量を増やす必要があります。

**5 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**

**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 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**

△ 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-270R-170101

Copyright © 1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-270R-200826

# 体成分に対する栄養成分の作用

## 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	

△ 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。

[InBody270]

Website: www.inbody.co.jp

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

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)	2.49 (2.49 ~ 3.05)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	22.1 (10.6 ~ 16.9)
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重 (kg)	59.1 (45.0 ~ 60.8)

### 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

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	%
22.1												

### 肥満指標 Obesity Index Analysis

BMI (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	
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

左	1.91 kg	標準	1.99 kg	標準
右	5.15 kg	低	5.24 kg	低

### 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

左	1.6 kg	高	1.6 kg	高
右	11.8 kg	高	3.0 kg	標準

### 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

### 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 <sup>2</sup>	

### 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

### インピーダンス Impedance

Z(α) 20kHz	345.0	358.5	23.4	286.6	296.0
100kHz	322.0	335.5	21.2	273.2	282.6

### 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。

### 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

下均衡 均衡 やや不均衡 不均衡

## ④ 点数の非表示

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

## ⑤ 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	

## 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	
葛の花由来イソフラボン	内臓脂肪量の増加を抑制する
ラクトフェリン	

## ⑦ 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	

**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)メリロート・γ-トコフェロール



**⑤ 体幹体脂肪量が高い場合**  
 (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



乳酸菌・ビフィズス菌・食物繊維



**⑥ 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



## InBody [InBody BWA]

Website: www.inbody.co.jp

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 (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			

### 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

体重 (kg)	低	標準	高
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			

### 肥満指標 Obesity Index Analysis

BMI (kg/m <sup>2</sup> ) Body Mass Index	低	標準	高
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

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

### 水分均衡 ECW/TBW Analysis

細胞外水分比 ECW/TBW	低	標準	やや高	高
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 [InBody BWA]

Website: www.inbody.co.jp

### 骨格筋指数 Skeletal Muscle Mass Index

5.8 kg/m<sup>2</sup>

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

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<sup>2</sup>  
 体脂肪指数(FMI) 8.9 kg/m<sup>2</sup>

### 全身位相角 Whole Body Phase Angle

近位  
 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 体幹  
 [装着式, 仰臥位]  
 [000/000/000]

\*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。

△ 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。



## 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

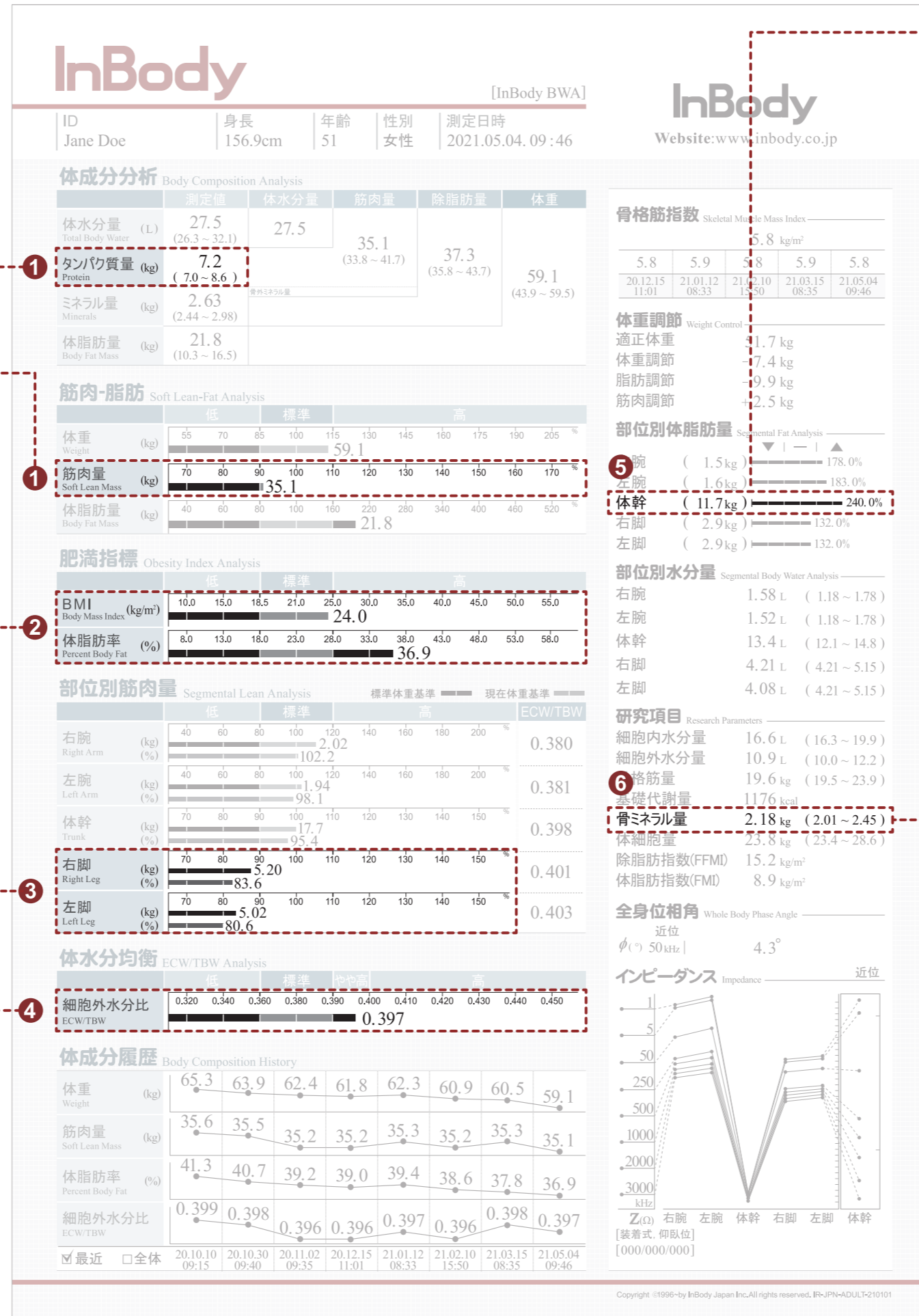
栄養成分	主な作用
共役リノール酸	脂肪を分解・消費させる
フォスコリン	
L-カルニチン	脂肪を燃焼しやすくする
ギムネマ	脂肪を蓄積しにくくする

## 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	
メリロート	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
EPA	コレステロールを下げる
カテキン	
キトサン	
葛の花由来イソフラボン	内臓脂肪量の増加を抑制する
ラクトフェリン	

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 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。

## 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 体脂肪量が高い場合

(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tofフェリン



乳酸菌・ビフィズス菌・食物繊維



## ③ 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



### 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

Website: www.inbody.co.jp

---

#### 体成分分析 Body Composition Analysis

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

測定値	体水分量	除脂肪量	体重
16.6	27.5	37.3	59.1
10.9			
9.8			
21.8			

低	標準	高
55 70 85 100 115 130 145 160 175 190	59.1	
70 80 90 100 110 120 130 140 150 160	35.1	
40 60 80 100 120 140 160 180 200 220	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
<b>筋肉量</b>	kg	<b>35.1</b>	<b>33.8 ~ 41.4</b>
<b>体脂肪量</b>	kg	<b>21.8</b>	<b>10.3 ~ 16.5</b>

\* 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 <sup>2</sup>	24.0	18.5 ~ 25.0
<b>体脂肪率</b>	%	<b>36.9</b>	<b>18.0 ~ 28.0</b>

#### 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

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
<b>右脚</b>	kg	<b>5.20</b>	<b>5.38 ~ 6.58</b>
<b>左脚</b>	kg	<b>5.02</b>	<b>5.38 ~ 6.58</b>

#### 部位別水分量 Segmental Water Analysis

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

#### ECW/TBW

項目	測定値
ECW/TBW全身	0.397
ECW/TBW腕	0.380
ECW/TBW脚	0.381
ECW/TBW体幹	0.398
ECW/TBW右	0.401
ECW/TBW左	0.403

#### 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)
<b>骨ミネラル量</b>	<b>2.18 kg (2.01 ~ 2.45)</b>
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 <sup>2</sup>

#### インピーダンス Impedance

	RA	LA	TR	RL	LL
Z(m) 1 kHz	379.6	392.7	26.8	306.8	316.1
5 kHz	373.1	385.9	25.7	301.0	311.1
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

#### 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	73.7
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

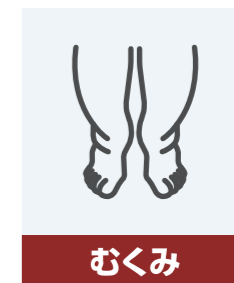
## ④ 下半身筋肉量が少ない場合

(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



## ⑤ 細胞外水分比が高い場合

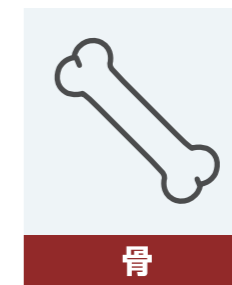
(体液循環)DHA・イチョウ葉エキス  
(むくみ)メリロート・γ-トコフェロール



\*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。

## ⑥ 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



△ 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。

## 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 体脂肪量

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	
葛の花由来イソフラボン	内臓脂肪量の増加を抑制する
ラクトフェリン	

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	

## ③ 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
フォルスコリン	
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

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 | Website: www.inbody.co.jp

### 体成分分析 Body Composition Analysis

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

### 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

### 肥満指標 Obesity Index Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲
BMI	kg/m <sup>2</sup>	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

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

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	73.7
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 <sup>2</sup>

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

	RA	LA	TR	RL	LL
Z <sub>50</sub> (50 kHz)	379.6	392.7	26.8	306.8	316.1
Z <sub>5</sub> (5 kHz)	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1
Z <sub>50</sub> (50 kHz)	337.2	352.5	23.0	282.3	289.8
Z <sub>250</sub> (250 kHz)	307.9	322.9	20.4	263.3	272.7
Z <sub>500</sub> (500 kHz)	297.4	311.5	19.1	258.1	267.8
Z <sub>1M</sub> (1 MHz)	286.4	297.4	17.0	254.5	264.0
X <sub>cm</sub> (5 kHz)	12.0	11.6	2.1	9.0	8.8
X <sub>cm</sub> (50 kHz)	26.2	25.0	2.3	19.8	19.1
X <sub>cm</sub> (250 kHz)	23.3	21.6	2.4	13.1	13.9

### Whole Body Phase Angle(θ)

4.3°

	RA	LA	TR	RL	LL
50 kHz	4.5	4.1	5.7	4.0	3.8

## ④ 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	

## ⑤ 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	
メリーロド	むくみを予防・改善する
γ-トコフェロール	

## ⑥ 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もと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ものではありません。