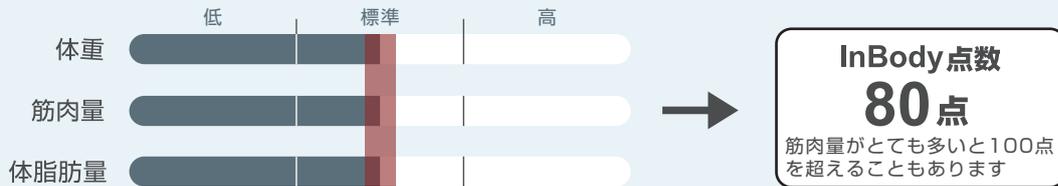


InBody点数を知って、健康をもっと見える化！

InBody点数とは？

InBody点数は体成分の均衡度を分かりやすく点数化したものです。体重・筋肉量・体脂肪量の全てが標準の場合、InBody点数は80点となります。



InBody点数の基準

InBody点数は80点が基準となります。80点は【筋肉 - 脂肪】の項目の体重・筋肉量・体脂肪量が、身長に対する理想量の100%に揃った状態です。自分の測定結果が80点に満たない人は、まず80点を目指すようにしましょう。

低い	標準	やや高い	高い
70点未満 肥満型・虚弱型	70点~79点 健康型・肥満型・虚弱型	80点~89点 健康型・強靱型	90点以上 強靱型

InBody点数の仕組み

標準から筋肉量が1kg増えた場合



筋肉量は標準より1kg多くなると1点プラスされます。

標準から体脂肪量が増えた(減った)場合



体脂肪量は標準より多くても少なくとも1kgごとに1点マイナスされます。

Check

筋肉量は100%を基準に、100%に満たない場合は1kgごとに1点マイナスされ、100%を超えている場合は1kgごとに1点プラスされます。一方、体脂肪量は100%を基準に、±1kgごとに点数は1点マイナスされます。例外としてボディビルダーなど体重が標準より重い場合は、体脂肪量が標準より少なくとも点数のマイナスはされません。

年代別平均点

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
男性	83.0	80.3	78.8	78.7	77.3	76.5	73.5	74.5
女性	82.0	76.1	75.1	76.2	74.8	74.5	74.7	76.0

InBody Challenge 2024の参加者の平均点

株式会社インボディ・ジャパン

InBody点数について詳細はトピックで



LINEからもお問い合わせ可能です

