

ITO-InBody 検査表

I. b. 身長 149cm 性別 女性
年齢 59 才 体重 46.7kg 測定日時 2020.8.17 13:28:55

InBody検査とは

InBody検査は、私たちの体を構成している体成分が均衡的なのか、腕と脚はバランス良く発達しているのか、腹部に脂肪は溜まっていないかなどが一目で分かる検査です。定期的なInBody検査で体の健康をチェックしていきましょう。

筋肉と脂肪の割合

	低	標準	高	UNIT: %	標準範囲
体重	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	46.7kg			39.6~53.6
骨格筋量	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	18.8kg			17.4~21.2
体脂肪量	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	11.3kg			9.3~14.9

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

除脂肪量 & その構成成分

	低	標準	高	UNIT: %	標準範囲
除脂肪量	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	35.4kg			30.3~38.7
体水分	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	26.1kg			23.8~29.0
タンパク質	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	6.9kg			6.4~7.8
ミネラル	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	2.42kg			2.20~2.68

* ミネラルは推定値です。

部位別筋肉バランス

	低	標準	高	UNIT: %	筋肉量	体重に対する発達率 (%)
右腕	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300	1.65kg			96.7%	
左腕	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300	1.58kg			93.0%	
胴体	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200	14.9kg			96.2%	
右脚	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200	4.94kg			91.6%	
左脚	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200	4.83kg			89.5%	

身体バランスチェック

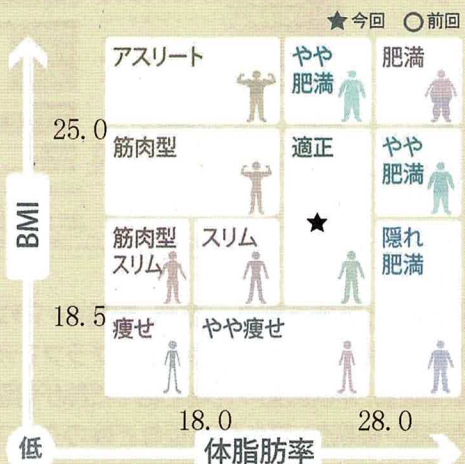
上半身バランス	✓ 均衡	■ やや不均衡	■ 不均衡
下半身バランス	✓ 均衡	■ やや不均衡	■ 不均衡
上下バランス	✓ 均衡	■ やや不均衡	■ 不均衡

身体強度チェック

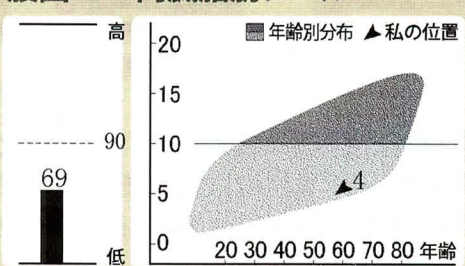
上半身強度	✓ 標準	■ 発達	■ 弱い
下半身強度	✓ 標準	■ 発達	■ 弱い
筋肉強度	✓ 標準	■ 強い	■ 弱い

メタボ情報

	測定値	標準範囲
体重と身長で見る肥満度 BMI	21.0 kg/m ²	18.5~25.0
脂肪の割合で見る肥満度 体脂肪率	24.2 %	18.0~28.0



腹囲 内臓脂肪レベル



理想的な体のためには

調節すべき筋肉量	+ 0.5 kg
調節すべき脂肪量	- 0.6 kg
調節すべき体重	- 0.1 kg

基礎代謝量

1134 kcal	1069 1224	標準
-----------	-----------	----

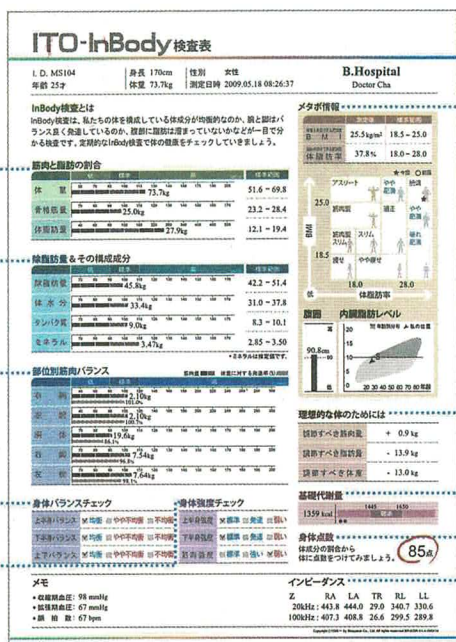
身体点数

体成分の割合から
体に点数をつけてみましょう。 99 点

インピーダンス

Z	RA	LA	TR	RL	LL
20 kHz	321.8	331.9	25.7	253.7	259.6
100 kHz	293.1	305.2	23.4	225.6	231.7

結果用紙の見方



1 筋肉と脂肪の割合 - 筋肉・脂肪のバランスはどうですか？

標準に対する実測値の割合を棒グラフで示しています。体重、骨格筋量、体脂肪量の先端を結んだ形が何型になるかによって、標準型・強靱型・隠れ肥満型など体のタイプが分かります。



2 除脂肪量 & その構成成分 - 私の体は何でできていますか？

除脂肪量は体重から体脂肪量を差し引いた、脂肪以外の成分です。除脂肪量を構成する成分としては体水分・タンパク質・ミネラルです。

体水分 正常な人は体重の約50~70%が水分であり、体水分は摂取した栄養素を体の細胞に届け、残った老廃物は外に排出できるよう運搬の役割をしています。

タンパク質 タンパク質は体水分と共に筋肉の主な構成成分です。タンパク質が足りないというのは細胞の栄養状態が良くないことを意味します。

ミネラル ミネラルの約80%は骨にあり、人体を維持する役目をします。足りないと骨粗鬆症や骨折の危険性が高まります。運動してカルシウムを出来るだけ摂りましょう。

3 部位別筋肉バランス - 筋肉バランスはとれていますか？

上の棒グラフの数値は実測値で、四肢と体幹部の筋肉量を表示します。下の棒グラフの数値は、体重から見た筋肉の発達程度をパーセンテージで示したものです。上下半身の筋肉の発達度合いや左右のバランスが分かりますので運動療法の判断基準になります。

上下の棒グラフが共に標準以上になることが望ましいですが、上のグラフが標準未満の場合は筋肉を増やし、下のグラフが標準未満の場合は筋肉を増やすか体重を調整する必要があります。

4 身体バランスチェック - 筋肉のバランスを評価します。

身体バランスは各部位別筋肉量が均衡的に発達しているかどうかをチェックします。両腕の筋肉量の差で上半身の均衡を判断し、両脚の筋肉量の差で下半身の均衡を判断します。上半身と下半身の筋肉量の差から、上下均衡を判断します。

5 身体強度チェック - 部位別筋肉の強度を評価します。

現在の筋肉量が自分の体重を支えるのに十分に発達しているのかをチェックします。部位別筋肉の下のグラフが標準範囲に属すれば標準、標準以下に属すれば弱い、標準以上に属すれば発達(強い)にチェックされます。

6 メタボ情報 - 見た目だけで判断してはいけません。

様々な角度から体やお腹の肥満状態を確認できます。体重や見た目だけでなく、体脂肪がポイントです。

体型評価 BMIと体脂肪率を利用して体型を評価します。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) ... 身長の例: 172cm = 1.72m
体脂肪率 = 体脂肪(kg) ÷ 現在体重(kg) × 100

腹囲 臍周りのサイズです。胴体のインピーダンスを直接測定することで、メジャー測定値との近似値が得られます。男性は85cm、女性は90cm、18歳未満の青少年は80cmが境界線です。

内臓脂肪レベル 臍周りを水平に切った腹部断面の内臓脂肪の多さをレベルで表しています。男女を問わず10を超えたら注意が必要です。

7 理想的な体のためには - 私に適切な筋肉と脂肪の調節量は？

体成分状態から算出された適正体重に対して、筋肉・脂肪の調節量を表しています。調節値を目安に理想的な体を目指してください。

8 基礎代謝量 - エネルギー消費量はどのくらいでしょうか？

人が一日中安静にしても消費されるエネルギー量です。高くなると消費エネルギーが高くなり体重調節がしやすくなります。除脂肪量を基に計算されており、同じ体重でも筋肉が多ければ、基礎代謝量も相対的に高くなります。

9 身体点数 - 私の体は何ポイント？

現在の体成分状態を分かりやすく点数化したものです。90点未満なら弱い、90点以上は標準、100点以上は強い、110点以上はとても強いに該当します。筋肉が多くなるか、標準まで脂肪が調節されれば点数が上がります。

10 インピーダンス - 測定は問題なくできているでしょうか？

身体に流した2つの周波数の部位別測定データです。数値は右腕・左腕・胴体・右脚・左脚の順で、各欄下の方の数値(高周波)が小さく出ます。



計画性のない無理な運動や、過度な食事制限は望ましくありません。体成分改善のために運動や食事調節をするときは、必ず専門家とご相談ください。