

InBody測定とは？

など、人体成分の過不足を評価する検査です。

Copyright ©1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR*JPN*230R*141101



① 筋肉と脂肪の割合

筋肉量と体脂肪量が体重に対して適切であるかを顔の表情で表示します。

② 体重調節

体成分を考慮した適正体重と調節すべき筋肉量や体脂肪量を表示します。この数値を目標にすることで、健康的でバランスの取れた体重管理が可能になります。

③ 肥満評価

肥満判定の指標になる BMIと体脂肪率を提供します。身長・体重を利用したBMIだけでは肥満度の判定に限界があるため、BMI・体脂肪率の両方から肥満度をチェックします。

④ 部位別バランス

四肢・体幹の筋肉量と体脂肪量を表示し、量だけでなく、それぞれの部位の評価も表示します。

⑤ その他身体情報

体の最も基本となる構成成分（体水分量、骨量）を提供しています。基礎代謝量は何の活動をしなくても最低限必要なエネルギー量を意味します。

⑥ 内臓脂肪指数

内臓脂肪を指数として表示します。100を超えると注意が必要です。

⑦ 身体年齢

実年齢ではなく、体成分の結果に基づいて提供する体の年齢です。

⑧ エクササイズプラン

測定した体重を基に、それぞれの運動を30分間実行した時の消費エネルギー量です。