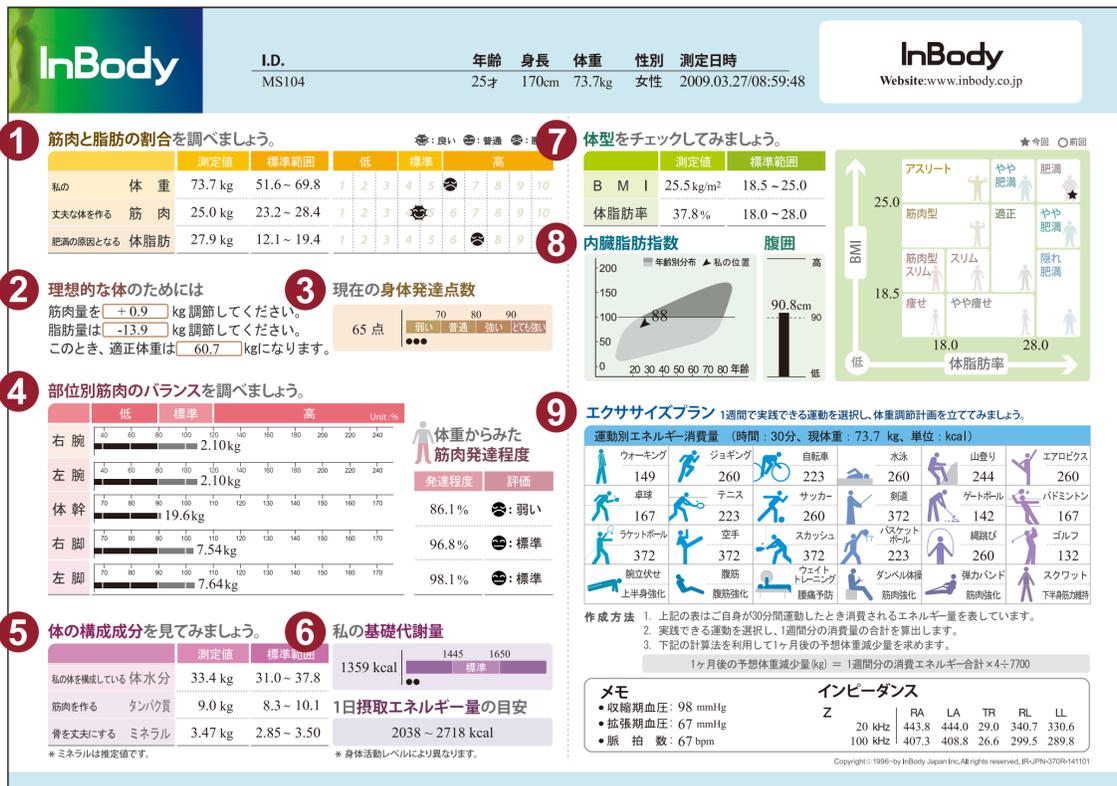


# InBody測定

## InBody測定とは？

体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんではいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する検査です。



- 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 身体発達点数** 体成分の状態を分かりやすく点数化して表示します。筋肉量と体脂肪量の均衡を基に評価しています。
- 4 部位別筋肉量** 四肢・体幹の筋肉量を表示し、各筋肉の発達具合をグラフで提供します。グラフからは各筋肉の発達程度と共に体の上下・左右が均衡に発達しているか評価できます。
- 5 体成分分析** 体の4大構成成分(体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪)の現状を表示します。
- 6 基礎代謝量** 何の活動をしなくても最低限必要なエネルギー量です。
- 7 体型チェック** BMIと体脂肪率により体型チェックを行います。身長、体重だけでは分からない身体の中身も考慮して評価するので、より正確な評価が可能です。
- 8 腹部チェック** 内臓脂肪やウエスト周りの情報を提供します。
- 9 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。

