

・施設情報

企画・制作

株式会社インボディ・ジャパン

〒136-0071 東京都江東区亀戸1-28-6 タニビル
Tel:03-5875-5780 Website:<https://www.inbody.co.jp>

本書の内容の一部または全てを無断でコピーしたり、
他の媒体(磁気、電気、写真等の如何を問わず)や
他システムに転用したりすることを禁じます。

漫画家 ほんままり



QRコードを読み取ると、製品紹介や
結果用紙の見方をYouTubeで見ることができます。

イラストでよく分かる

InBody測定 ガイドブック

—— フィットネス ——

健康な生活を送るために、筋肉量や体脂肪量など
体成分の管理はとても大切です。ぜひInBody測定
から生活習慣の改善を始めてください。



InBody

InBodyとは?

手軽で正確に体成分が測定できるInBody

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、栄養状態に問題ないか、身体はバランスよく発達しているかなど、体成分の過不足を評価する検査です。InBody測定で健康管理をしていきませんか？

登場人物



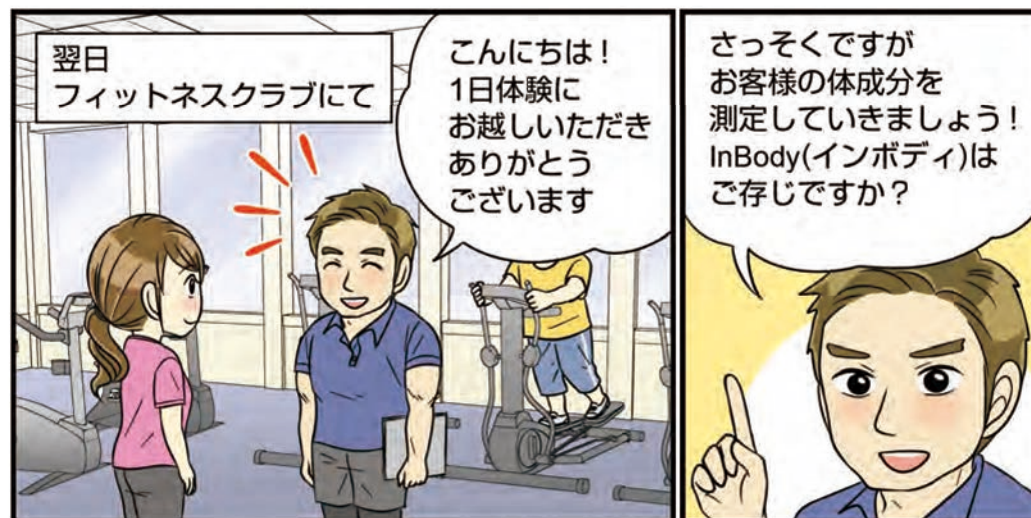
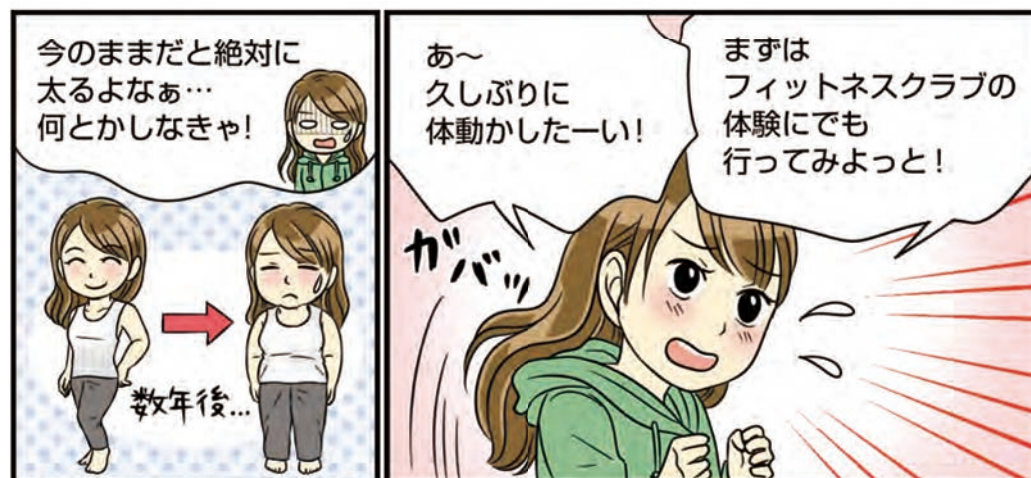
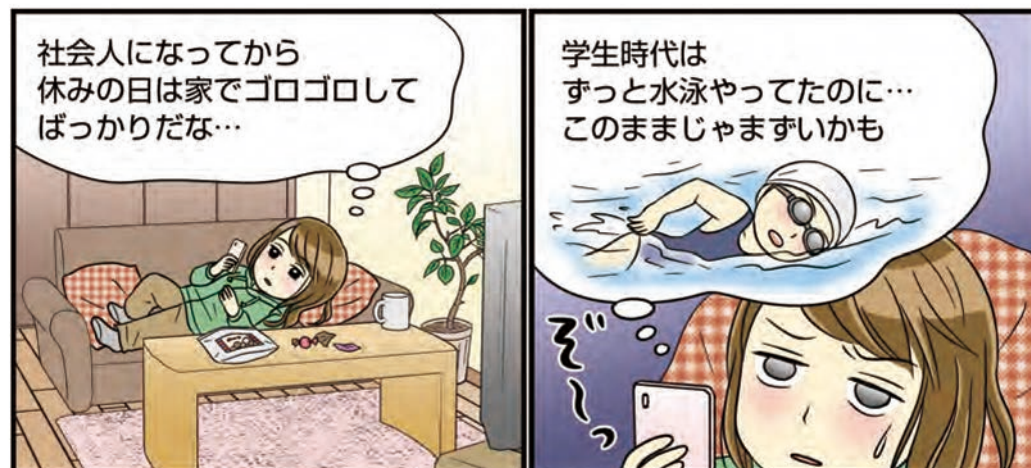
社会人1年目の女性。運動不足解消のために、フィットネスクラブの体験に行き、InBody測定を行う。

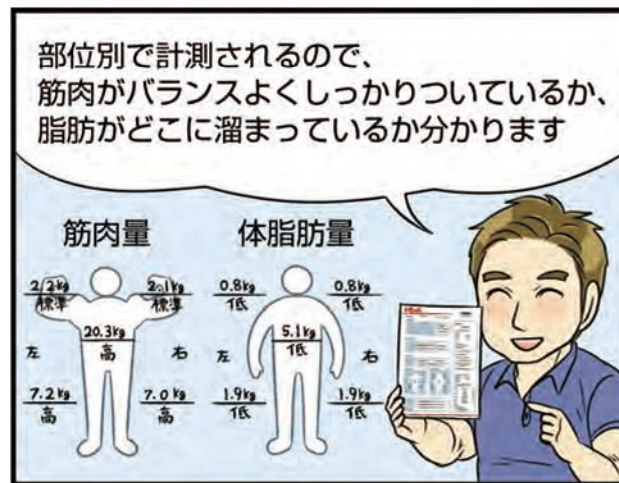
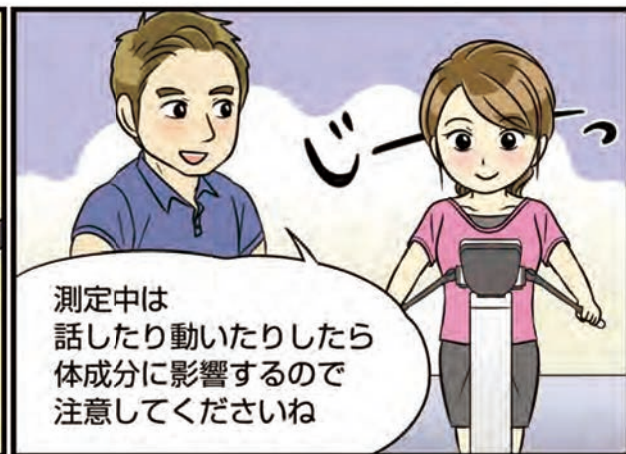


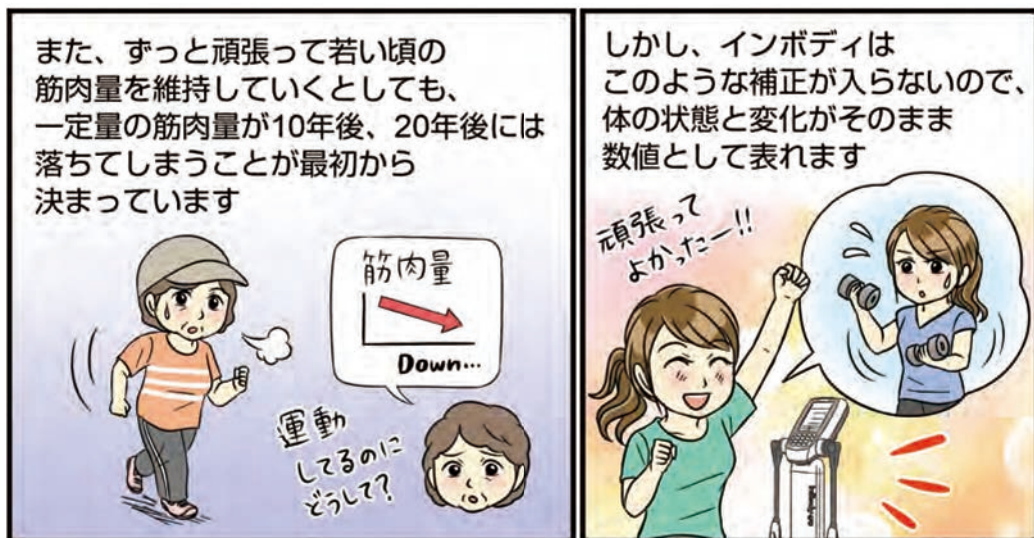
フィットネスクラブのトレーナー。モチベーションアップのために、施設の利用者にInBody測定を促している。

楽しく

マンガでInBodyについて学ぼう!!





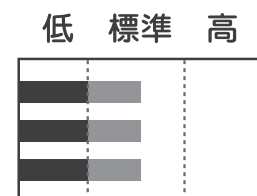


● 筋肉と体脂肪のバランスを見よう!

「筋肉 - 脂肪」の項目は体重に対する筋肉と体脂肪のバランスを提供します。グラフの長さで自分がどの体型か一目で判断できます。

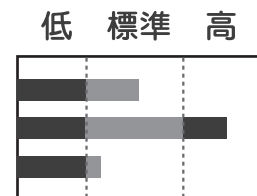
自分の体型を簡単に確認できます。

各項目（体重・筋肉量・体脂肪量）のグラフの長さで、測定者の体型を確認できます。外見だけでは分かりにくい測定者の体のタイプが簡単に判断できます。



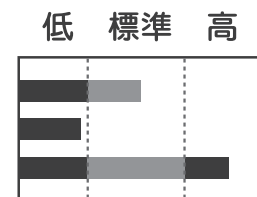
標準体重・健康型

体重・筋肉量・体脂肪量の全てが標準で体成分の均衡が取れています。筋肉量を増やすことでより理想的な体型になります。



標準体重・強靱型

体重と体脂肪量は標準で筋肉量の多い、運動選手でみられる理想的な体型です。現在の状態を維持しましょう。

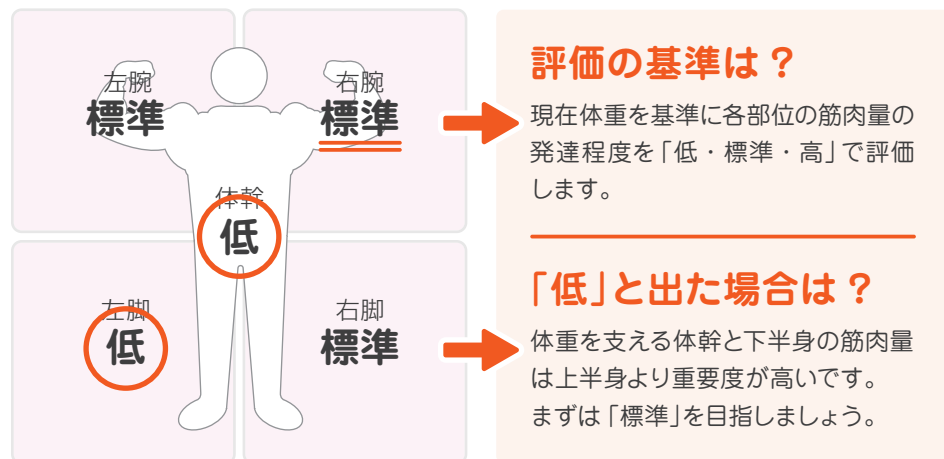


標準体重・肥満型

筋肉量が少なく、体脂肪量が多い肥満型です。まずは健康型を目指して筋肉量と体脂肪量の改善を目指しましょう。

● 各部位の筋肉バランスを見よう！

InBodyは体を5つの部位（両腕・体幹・両脚）に分けて測定することで筋肉の少ない部位がないか、上下左右のバランスが崩れていないかなどを評価できます。



左右の筋肉量に差があると・・・



腰痛

体の歪みによって腰痛になる可能性があります。



転倒

体の重心が傾き、転倒のリスクが高まります。

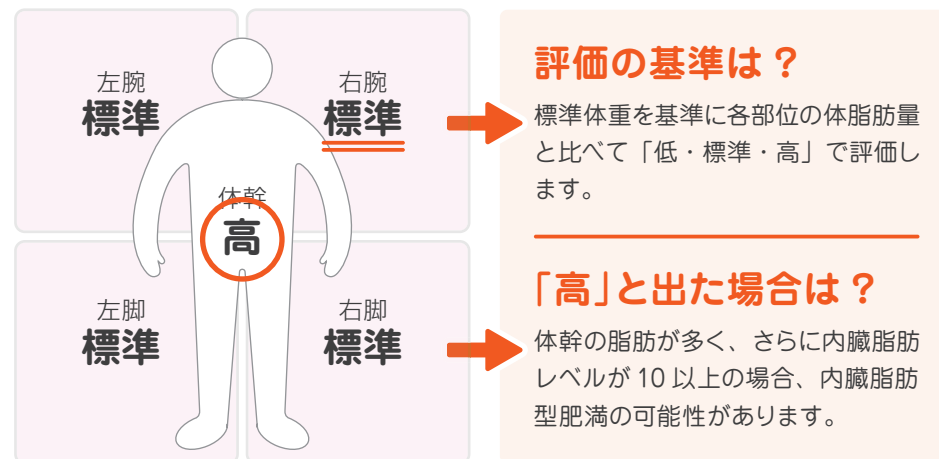
下半身筋肉量の維持はとても大切です。

下半身筋肉量はエネルギーの保存倉庫であると同時に、体を支えるための重要な筋肉であるため、特に下半身の筋肉量が低い方は、下半身筋肉を強化するためのトレーニングが大切です。



● 各部位の体脂肪バランスを見よう！

体脂肪率はメタボリック症候群との高い相関が示されており、正確な体脂肪率の測定は、個人に見合った摂取目標・運動目標を設定するためにとっても重要です。



体脂肪率が高いと・・・



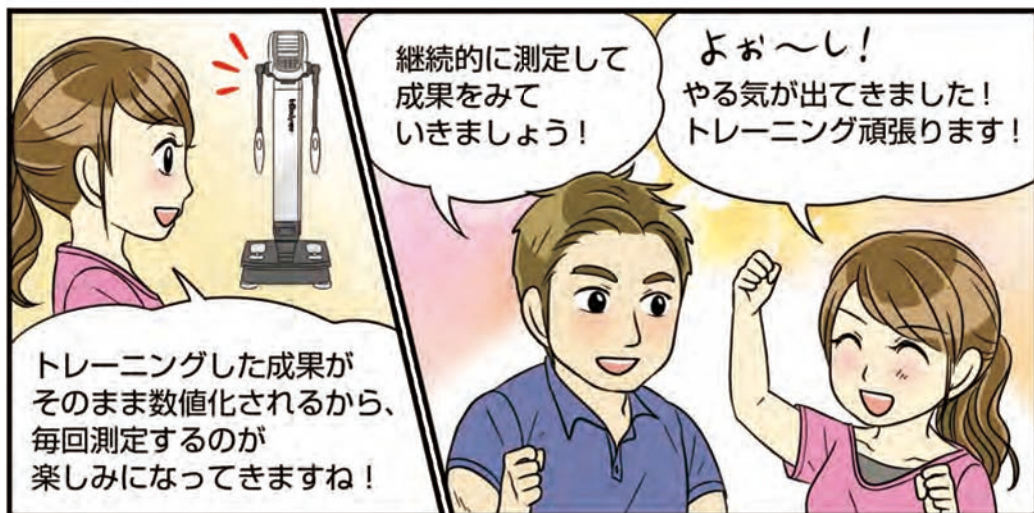
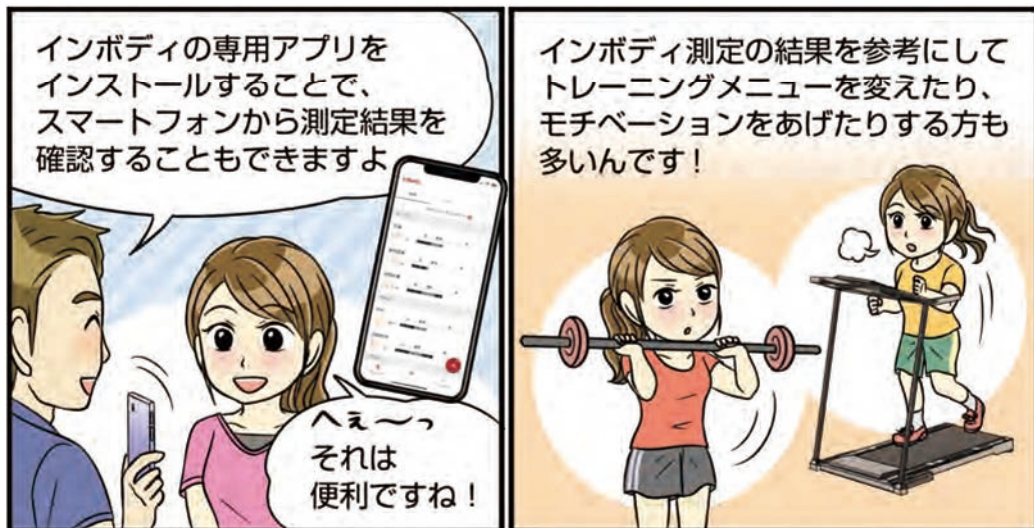
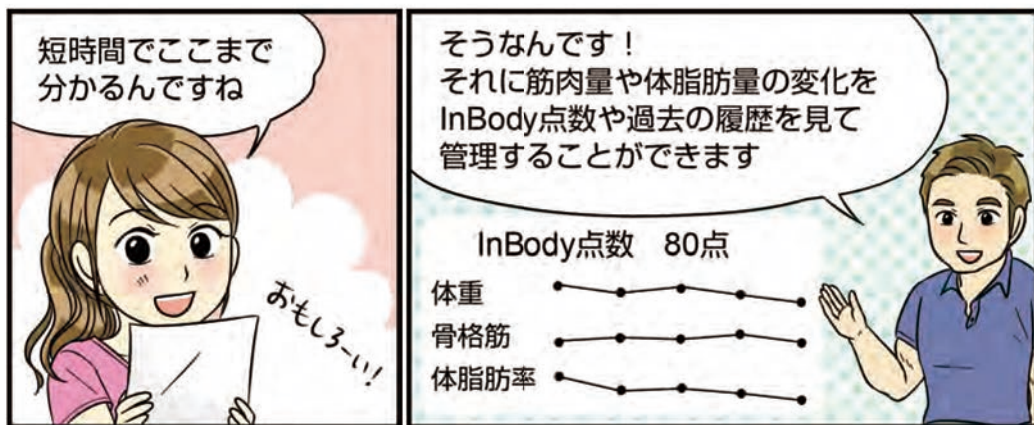
メタボリック症候群

肥満やメタボリック症候群は運動習慣や食生活、飲酒などの生活習慣と深く関連しているので、自身の生活を見直して、生活習慣を改善させる努力を行うことが大切です。

体脂肪量を中心に減量することが大切です。

肥満の方は基礎代謝量に基づき、適切なカロリーの食事を取りながら、可能な限りの運動をすることで、筋肉量をできるだけ維持しつつ、体脂肪量を中心に減らしていく必要があります。





● 統計補正の排除

InBodyは統計補正を一切使用しないので、性別・年齢に関係なく、インピーダンス（抵抗）・身長・体重の実測値のみで体成分を算出します。



統計補正とは、インピーダンス・身長・体重の実測値だけでなく、特定集団で表れる体成分の傾向を、予め公式に組み込んで算出することです。

● 正しい測定姿勢

正確な測定を行うためには、測定時に正しい姿勢を維持する必要があります。下記の内容を確認して測定してください。



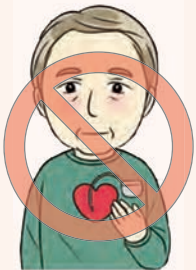
測定中は動いたり、喋ったりしないでください。手や足が乾燥している方はウェットティッシュで電極に接する部位（特に足）を十分に拭いてから測定してください。



測定前の注意事項

注意事項を守ること、測定の精度を高めることができます。

心臓ペースメーカを装着されている方は
測定しないでください。



心臓ペースメーカのような植え込み型医療機器を装着されている方は、測定しないでください。測定中に微弱な電流が体内に流れるため、装置の故障、生命の危機に繋がる恐れがあります。

食後は時間を空けてから測定することが
理想です。



胃腸内の物は体脂肪として見なされます。測定結果の精度を上げるためには食前に、食後の場合は胃腸の動きが落ち着く2時間程経過してから測定してください。

お風呂や運動前に測定しましょう。



入浴や運動によって発汗したり、血流が変化したりすると、体成分が一時的に変化する可能性があります。測定時は身体を安静な状態にしてから測定してください。

トイレを済ませてから測定しましょう。



膀胱内や腸内の残余物は体重に影響して体脂肪として見なされるため、測定結果が不正確になる可能性があります。測定前はトイレを済ませてから測定してください。

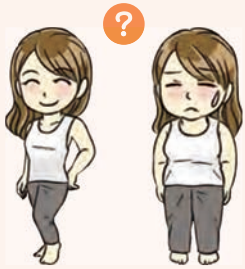
体成分の変化を確認するには、2～4週間毎に測定することを推奨します。



InBodyに関するよくある質問

測定して疑問に思ったことをお答えします。

各項目の標準値・標準範囲はどのように決まるの？



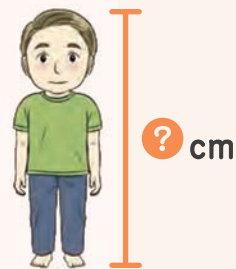
InBody が提供する標準は理想値を意味しており、ある集団の統計から求めた平均値ではありません。人種・年齢・体型に関係なく、体成分の均衡を維持するための、標準体重を基準に持つべき理想的な量を意味します。

筋力が増えたのに筋肉量が減ることがある？



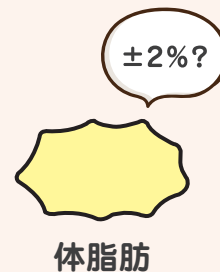
確かに筋力と筋肉量はある程度比例します。但し、筋力は運動だけでも成果を出せる反面、筋肉量を増やすにはタンパク質など摂取量の増加も必要のため、努力の結果が出るまで時間がかかります。

正確に身長を入力しないと影響はでるの？



身長は伝導体の長さとして測定値に影響を及ぼすため、正確に入力しないと いけません。実際の身長と入力した身長之差が大きくなるほど、算出される体成分の誤差も大きくなります。

1日で体脂肪率が2%も変わることがある？



体内の水分は新陳代謝によって常に動いており、1日の中で体重の変化と共に体成分も少しずつ変わります。または、衣服などの重さで体重が変わると、それは全て体脂肪量の差として表れます。

ご不明な点がございましたらインボディ・ジャパンにお問い合わせください。

