

筋肉・脂肪の均衡を改善する

筋肉量UP ←

低体重・虚弱型

低	標準	高
■		
■		
■		

*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

筋肉量UP・体脂肪量DOWN ←

標準体重・肥満型

低	標準	高
■	■	
■	■	
■	■	

過体重・虚弱型

低	標準	高
■	■	■
■	■	■
■	■	■

体脂肪量DOWN ←

過体重・肥満型

低	標準	高
■	■	■
■	■	■
■	■	■

- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や効果を参考に作成されています。
- △ 体成分の測定結果を基に運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動が必ず該当する体成分の改善を保証するわけではありません。

InBody

[InBody270]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2021.05.04. 09:46

体成分分析 Body Composition Analysis

体を構成している	体水分量 (L)	27.3 (27.0 ~ 33.0)
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	7.2 (7.2 ~ 8.8)
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	2.54 (2.49 ~ 3.05)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	22.1 (10.6 ~ 16.9)
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重 (kg)	59.1 (45.0 ~ 60.8)

*誤差 -0.5kg

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

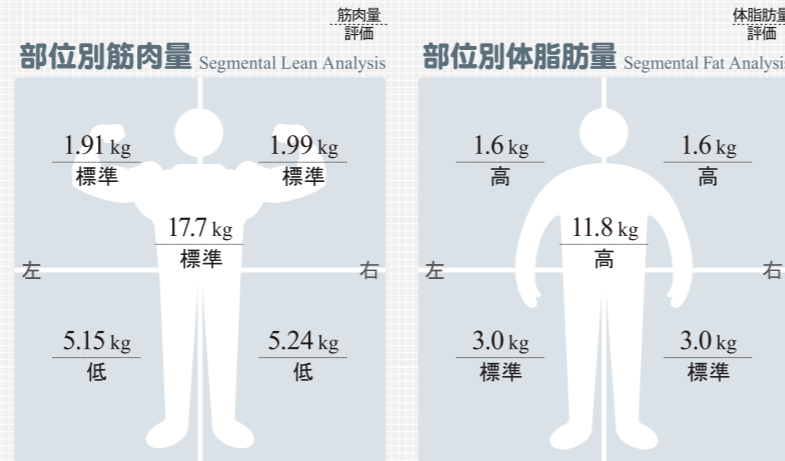
	低	標準	高
体重 (kg)	65	70	85
筋肉量 (kg)	70	80	90
体脂肪量 (kg)	40	60	80

59.1, 35.1, 22.1

肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI (kg/m ²)	10.0	15.0	18.5
体脂肪率 (%)	8.0	13.0	18.0

24.0, 37.3



体成分履歴

項目	20.10.10	20.10.30	20.11.02	20.12.15	21.01.12	21.02.10	21.03.15	21.05.04
体重 (kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 (kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪率 (%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	37.5

☑最近 ☐全体

InBody

Website: www.inbody.co.jp

InBody点数 InBody Score

66/100点

体成分の総合点数です。筋肉量がとても多いと100点を超えることもあります。

体重調節 Weight Control

適正体重	52.9 kg
体重調節	-6.2 kg
脂肪調節	-10.0 kg
筋肉調節	+3.8 kg

栄養評価 Nutrition Evaluation

タンパク質量	<input checked="" type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 不足
ミネラル量	<input checked="" type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 不足
体脂肪量	<input type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 不足 <input checked="" type="checkbox"/> 過多

肥満評価 Obesity Evaluation

BMI	<input checked="" type="checkbox"/> 標準	<input type="checkbox"/> 低体重	<input type="checkbox"/> 過体重
体脂肪率	<input type="checkbox"/> 標準	<input type="checkbox"/> 軽度肥満	<input checked="" type="checkbox"/> 肥満

筋肉均衡 Lean Balance

上半身均衡	<input checked="" type="checkbox"/> 均衡	<input type="checkbox"/> やや不均衡	<input type="checkbox"/> 不均衡
下半身均衡	<input type="checkbox"/> 均衡	<input checked="" type="checkbox"/> やや不均衡	<input type="checkbox"/> 不均衡
上下均衡	<input type="checkbox"/> 均衡	<input checked="" type="checkbox"/> やや不均衡	<input type="checkbox"/> 不均衡

内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

13	低	10	高
----	---	----	---

研究項目 Research Parameters

骨格筋量	19.3 kg	(19.5 ~ 23.9)
基礎代謝量	1168 kcal	
腹囲	91 cm	
SMI	5.8 kg/m ²	

運動別消費エネルギー量

ゴルフ	104	ゲートボール	112
ウォーキング	118	ヨガ	118
バドミントン	134	卓球	134
テニス	177	自転車	177
ボクシング	177	バスケットボール	177
山登り	193	縄跳び	207
エアロビクス	207	ジョギング	207
サッカー	207	水泳	207
剣道	295	ラケットボール	295
スカッシュ	295	空手	295

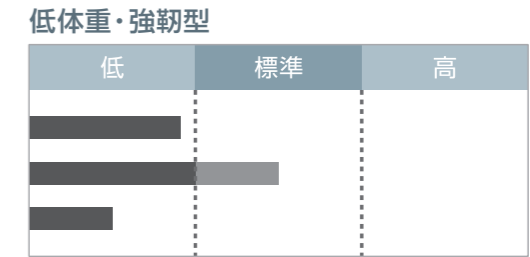
*現在の体重基準
*30分運動基準

インピーダンス Impedance

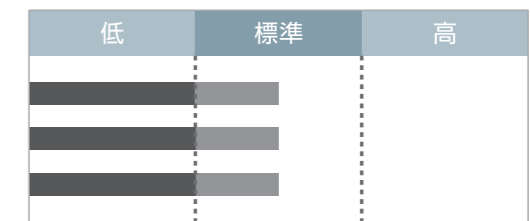
	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
Z(Ω) 20kHz	345.0	358.5	23.4	286.6	296.0
100kHz	322.0	335.5	21.2	273.2	282.6

より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す

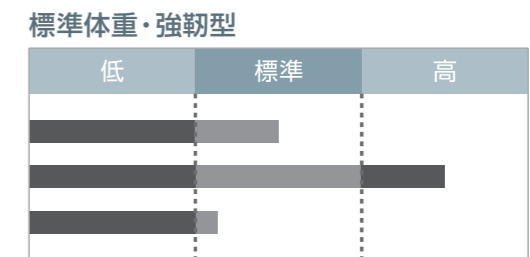
筋肉量更にUP



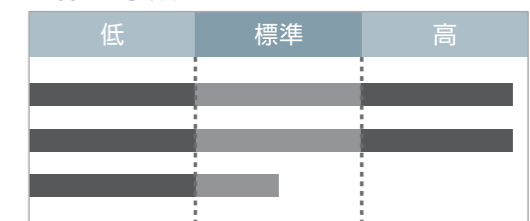
標準体重・健康型



筋肉量の上下・左右均衡のみ維持



過体重・強靱型



次にPART2の部位別情報を参考に自身の体成分状態に合う運動を探します。

筋肉量増加に効果的な運動

上肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*上半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

体幹筋肉量が他の部位より少ない場合



下肢筋肉量が他の部位より少ない場合



*下半身の左右が不均衡の場合、少ない部位の頻度を増やしましょう。

- △ 当資料は一般的に公開されている運動の種類や効果を参考に作成されています。
- △ 体成分の測定結果を基に運動を実施するときは、必ず専門家と相談してください。
- △ 運動の効果は強度・頻度、または栄養の摂取条件によって異なります。
- △ 推奨運動が必ず該当する体成分の改善を保証するわけではありません。

InBody

[InBody270]

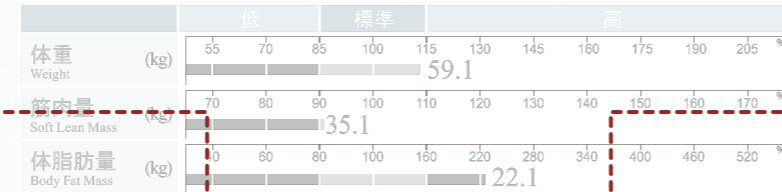
ID Jane Doe | 身長 156.9cm | 年齢 51 | 性別 女性 | 測定日時 2021.05.04. 09:46

体成分分析 Body Composition Analysis

体を構成している	体水分量 (L)	27.3 (27.0 ~ 33.0)
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	7.2 (7.2 ~ 8.8)
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	2.54 (2.49 ~ 3.05)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	22.1 (10.6 ~ 16.9)
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重 (kg)	59.1 (45.0 ~ 60.8)

*BMI -0.5kg

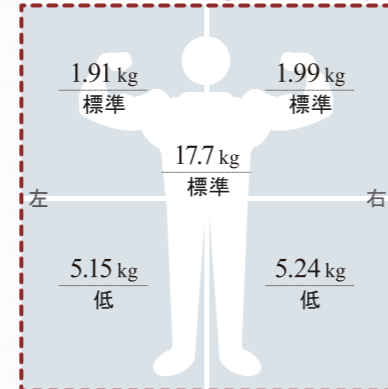
筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis



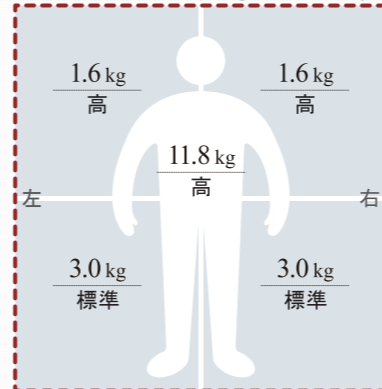
肥満指標 Obesity Index Analysis



部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis



部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis



体成分履歴

体重 (kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 (kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪率 (%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	37.5

InBody

Website: www.inbody.co.jp

InBody点数 InBody Score

66/100点
体成分の総合点数です。筋肉量がとても多いと100点を超えることもあります。

体重調節 Weight Control

適正体重 52.9 kg
体重調節 -6.2 kg
脂肪調節 -10.0 kg
筋肉調節 +3.8 kg

栄養評価 Nutrition Evaluation

タンパク質量 良好 不足
ミネラル量 良好 不足

体脂肪量 良好 不足 過多

肥満評価 Obesity Evaluation

BMI 標準 低体重 過体重 ひどい過体重

体脂肪率 標準 軽度肥満 肥満

筋肉均衡 Lean Balance

上半身均衡 均衡 やや不均衡 不均衡
下半身均衡 均衡 やや不均衡 不均衡
上下均衡 均衡 やや不均衡 不均衡

内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

13 (低 10 高)

研究項目 Research Parameters

骨格筋量 19.3 kg (19.5 ~ 23.9)
基礎代謝量 1168 kcal
腹囲 91 cm
SMI 5.8 kg/m²

運動別消費エネルギー量

ゴルフ	104	ゲートボール	112
ウォーキング	118	ヨガ	118
バドミントン	134	卓球	134
テニス	177	自転車	177
ボクシング	177	バスケットボール	177
山登り	193	縄跳び	207
エアロビクス	207	ジョギング	207
サッカー	207	水泳	207
剣道	295	ラケットボール	295
スカッシュ	295	空手	295

*現在の体重基準

*30分運動基準

インピーダンス Impedance

	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
Z(α) 20kHz	345.0	358.5	23.4	286.6	296.0
100kHz	322.0	335.5	21.2	273.2	282.6

Copyright © 1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-270R-201001

体脂肪量減少に効果的な運動

上肢脂肪量が他の部位より多い場合



*上記の運動は腕の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

体幹脂肪量が他の部位より多い
または、内臓脂肪レベルが高い場合



下肢脂肪量が他の部位より多い場合



*上記の運動は足の血液循環を助けるストレッチで、体幹脂肪量の有酸素運動と併せて行いましょう。

筋力運動と有酸素運動、また上肢・体幹・下肢の運動は重複して実施しても構いません