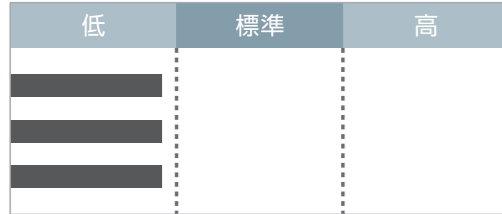


## 筋肉・脂肪の均衡を改善する

### 筋肉量UP

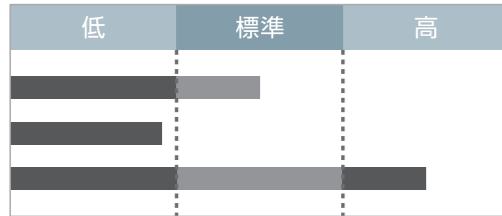
低体重・虚弱型



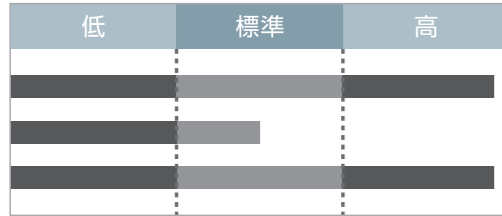
\*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

### 筋肉量UP・体脂肪量DOWN

標準体重・肥満型

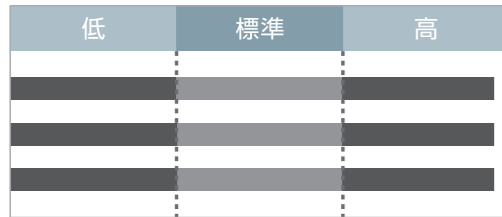


過体重・虚弱型



### 体脂肪量DOWN

過体重・肥満型



- △ 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

[InBody470]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2020.05.04. 09:46

### 体成分分析 Body Composition Analysis

	測定値	体水分量	筋肉量	除脂肪量	体重
体水分量 (L) Total Body Water	27.5 (26.3 ~ 32.1)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.7)	37.3 (35.8 ~ 43.7)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
タンパク質量 (kg) Protein	7.2 (7.0 ~ 8.6)				
ミネラル量 (kg) Minerals	2.63 (2.44 ~ 2.98)				
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass	21.8 (10.3 ~ 16.5)				

※外ミネラル量  
※収量 -0.5kg

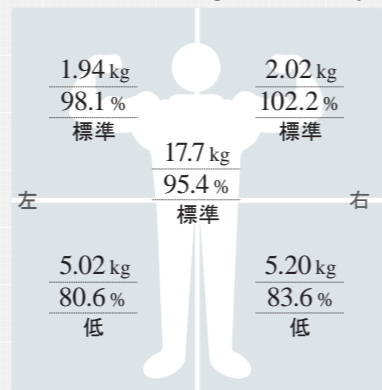
### 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高
体重 (kg) Weight	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		
筋肉量 (kg) Soft Lean Mass	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	35.1	
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %		21.8

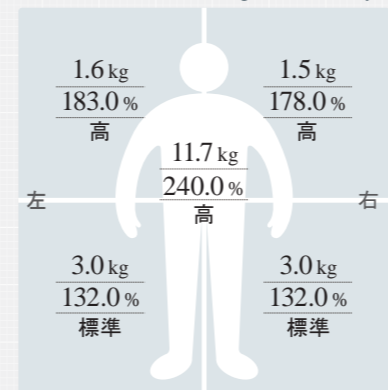
### 肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI (kg/m <sup>2</sup> ) Body Mass Index	10.0 15.0 18.5 21.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0		
体脂肪率 (%) Percent Body Fat	8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0		36.9

### 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis



### 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis



### 体成分履歴 Body Composition History

	19.10.10 09:15	19.10.30 09:40	19.11.02 09:35	19.12.15 11:01	19.01.12 08:33	19.02.10 15:50	20.03.15 08:35	20.05.04 09:46
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	36.9

☑最近 ☐全体

# InBody

Website:www.inbody.co.jp

### InBody点数 InBody Score

68/100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。

### 体型評価 Body Type

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	アスリート	やや肥満	肥満
25.0	筋肉型	適正	やや肥満
18.5	筋肉型 スリム		隠れ肥満
	痩せ	やや痩せ	

18.0 28.0 体脂肪率(%)

### 体重調節 Weight Control

適正体重	51.7 kg
体重調節	- 7.4 kg
脂肪調節	- 9.9 kg
筋肉調節	+ 2.5 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

### 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 checked="" 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

12	低	10	高
----	---	----	---

### 研究項目 Research Parameters

骨格筋量	19.6 kg (19.5 ~ 23.9)
基礎代謝量	1176 kcal
腹囲	91 cm
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01 ~ 2.45)
SMI	5.8 kg/m <sup>2</sup>

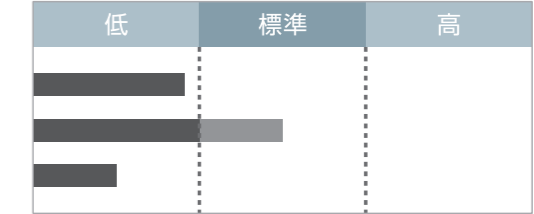
### インピーダンス Impedance

Z(Ω) 5 kHz	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1
50 kHz	337.2	352.5	23.0	282.3	289.8
250 kHz	307.9	322.9	20.4	263.3	272.7

## より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す

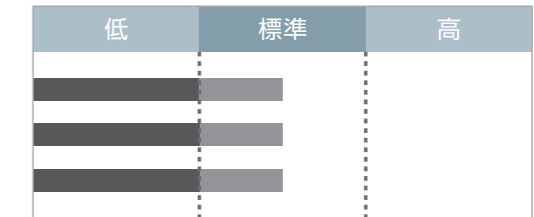
### 筋肉量更にUP

低体重・強靱型



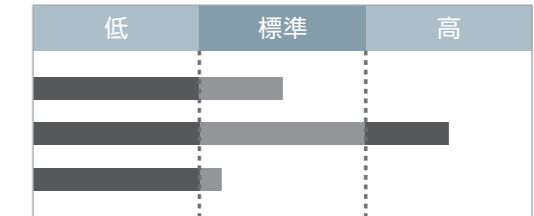
\*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

標準体重・健康型

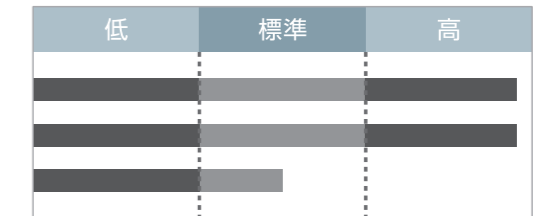


### 筋肉量の上下・左右均衡のみ維持

標準体重・強靱型



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。

[InBody470]

Website: www.inbody.co.jp

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2020.05.04. 09:46

### 体成分分析 Body Composition Analysis

測定値	体水分量	筋肉量	除脂肪量	体重
体水分量 (L) Total Body Water	27.5 (26.3 ~ 32.1)	35.1 (33.8 ~ 41.7)	37.3 (35.8 ~ 43.7)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
タンパク質量 (kg) Protein	7.2 (7.0 ~ 8.6)			
ミネラル量 (kg) Minerals	2.63 (2.44 ~ 2.98)			
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass	21.8 (10.3 ~ 16.5)			

※誤差 -0.5kg

### 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高	
体重 (kg) Weight	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	59.1		
筋肉量 (kg) Soft Lean Mass	50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	35.1		
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass	50 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 400 460 520 %	21.8		

### 肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高	
BMI (kg/m <sup>2</sup> ) Body Mass Index	17.0 18.5 21.0 23.5 26.0 28.5 31.0 33.5 36.0 38.5 41.0 43.5 46.0 48.5 51.0 53.5 56.0	24.0		
体脂肪率 (%) Percent Body Fat	10 13 16 19 22 25 28 31 34 37 40 43 46 49 52 55 58	36.9		

### 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

左	1.94 kg 98.1% 標準	2.02 kg 102.2% 標準
右	1.77 kg 95.4% 標準	11.7 kg 240.0% 高
左	5.02 kg 80.6% 低	5.20 kg 83.6% 低
右	3.0 kg 132.0% 標準	3.0 kg 132.0% 標準

### 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

左	1.6 kg 183.0% 高	1.5 kg 178.0% 高
右	11.7 kg 240.0% 高	3.0 kg 132.0% 標準
左	3.0 kg 132.0% 標準	3.0 kg 132.0% 標準

### 体成分履歴 Body Composition History

	19.10.10	19.10.30	19.11.02	19.12.15	19.01.12	19.02.10	20.03.15	20.05.04
体重 (kg) Weight	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 (kg) Soft Lean Mass	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪率 (%) Percent Body Fat	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.9

☑最近 ☐全体

### InBody点数 InBody Score

68 / 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。

### 体型評価 Body Type

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	アスリート	やや肥満	肥満
25.0	筋肉型	適正	やや肥満
18.5	スリム	やや痩せ	痩せ

18.0 28.0 体脂肪率 (%)

### 体重調節 Weight Control

適正体重 51.7 kg  
 体重調節 -7.4 kg  
 脂肪調節 -9.9 kg  
 筋肉調節 +2.5 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

### 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

12 | 低 10 高

### 研究項目 Research Parameters

骨格筋量 19.6 kg (19.5 ~ 23.9)  
 基礎代謝量 1176 kcal  
 腹囲 91 cm  
 骨ミネラル量 2.18 kg (2.01 ~ 2.45)  
 SMI 5.8 kg/m<sup>2</sup>

### インピーダンス Impedance

Z (Ω) 5 kHz	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
50 kHz	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1
250 kHz	337.2	352.5	23.0	282.3	289.8

## 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

\*上記の運動は脚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**

Copyright ©1996-by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-470R-170101

Copyright © 1996-by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-470R-201014