

筋肉・脂肪の均衡を改善する



- △ 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

[InBody570]

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

| 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) | *タンパク質 | | | |
| ミネラル量 (kg) Minerals 2.63 (2.44 ~ 2.98) | *ミネラル | | | |
| 体脂肪量 (kg) Body Fat Mass 21.8 (10.3 ~ 16.5) | *体脂肪 | | | |

| | 低 | 標準 | 高 |
|----------------------------|----|----|----|
| 体重 (kg) Weight | 65 | 70 | 85 |
| 筋肉量 (kg) Soft Lean Mass | 70 | 80 | 90 |
| 体脂肪量 (kg) Body Fat Mass | 40 | 60 | 80 |

| | 低 | 標準 | 高 |
|---|------|------|------|
| BMI (kg/m ²) Body Mass Index | 10.0 | 15.0 | 18.5 |
| 体脂肪率 (%) Percent Body Fat | 8.0 | 13.0 | 18.0 |

| | 低 | 標準 | 高 |
|----------------------|----|----|----|
| 右腕 (kg) Right Arm | 40 | 60 | 80 |
| 左腕 (kg) Left Arm | 40 | 60 | 80 |
| 体幹 (kg) Trunk | 70 | 80 | 90 |
| 右脚 (kg) Right Leg | 70 | 80 | 90 |
| 左脚 (kg) Left Leg | 70 | 80 | 90 |

| | 低 | 標準 | やや高 | 高 |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|
| 細胞外水分比 ECW/TBW | 0.320 | 0.340 | 0.360 | 0.380 |

| | 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) 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 |
| 細胞外水分比 ECW/TBW | 0.399 | 0.398 | 0.396 | 0.396 | 0.397 | 0.396 | 0.398 | 0.397 |

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

肥満評価 Obesity Evaluation

B M I 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

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

右腕 (1.5kg) 178.0%
左腕 (1.6kg) 183%
体幹 (11.7kg) 240%
右脚 (2.9kg) 132%
左脚 (2.9kg) 132%

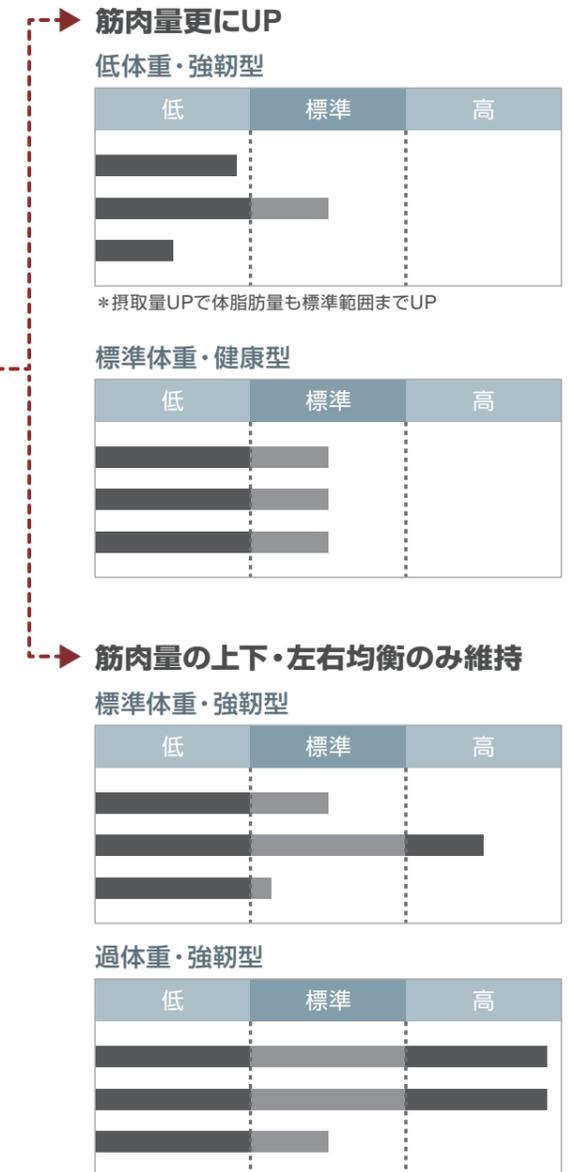
研究項目 Research Parameters

細胞内水分量 16.6 L (16.3 ~ 19.9)
細胞外水分量 10.9 L (10.0 ~ 12.2)
骨格筋量 19.6 kg (19.5 ~ 23.9)
基礎代謝量 1176 kcal
腹囲 91 cm
内臓脂肪レベル 12 Level (1 ~ 9)
骨ミネラル量 2.18 kg (2.01 ~ 2.45)
体細胞量 23.8 kg (23.4 ~ 28.6)
SMI 5.8 kg/m²

インピーダンス Impedance

| Z(Ω) | 右腕 | 左腕 | 体幹 | 右脚 | 左脚 |
|---------|-------|-------|------|-------|-------|
| 5 kHz | 373.1 | 385.4 | 25.7 | 303.0 | 314.1 |
| 50 kHz | 337.2 | 352.5 | 23.0 | 282.3 | 289.8 |
| 500 kHz | 297.4 | 311.5 | 19.1 | 258.1 | 267.8 |

より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す



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。

*体重は参考値です。計量法上の取りこぼし・証明用には使えませんのでご注意ください。

Copyright © 1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-570R-201011

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

[InBody570]

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

| 測定値 | 体水分量 | 筋肉量 | 除脂肪量 | 体重 |
|---|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 体水分量 (L) Total Body Water (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 (7.0 ~ 8.6) | 7.2 | | | |
| ミネラル量 (kg) Minerals (2.44 ~ 2.98) | 2.63 | | | |
| 体脂肪量 (kg) Body Fat Mass (10.3 ~ 16.5) | 21.8 | | | |

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

| | 低 | 標準 | 高 |
|----------------------------|--|------|---|
| 体重 (kg) Weight | 65 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 % | 59.1 | |
| 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) | 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 ²) 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 | 24.0 | |
| 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

| | 低 | 標準 | 高 |
|----------------------|--|------|---|
| 右腕 (kg) Right Arm | 40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 % | 2.02 | |
| 左腕 (kg) Left Arm | 40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 % | 1.94 | |
| 体幹 (kg) Trunk | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 % | 17.7 | |
| 右脚 (kg) Right Leg | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 % | 5.20 | |
| 左脚 (kg) Left Leg | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 % | 5.02 | |

体水分均衡 ECW/TBW Analysis

| | 低 | 標準 | やや高 | 高 |
|-------------------|---|-------|-----|---|
| 細胞外水分比 ECW/TBW | 0.320 0.340 0.360 0.380 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430 0.440 0.450 | 0.397 | | |

体成分履歴 Body Composition History

| | 20.10.10 09:15 | 20.10.30 09:40 | 20.11.02 09:35 | 20.12.15 11:01 | 21.01.12 08:33 | 21.02.10 15:50 | 21.03.15 08:35 | 21.05.04 09:46 |
|------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 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 |
| 細胞外水分比 ECW/TBW | 0.399 | 0.398 | 0.396 | 0.396 | 0.397 | 0.396 | 0.398 | 0.397 |

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

肥満評価 Obesity Evaluation

B M I 標準 低体重 過体重
 やや低体重 やや過体重

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

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

| | |
|-------------|--------|
| 右腕 (1.5kg) | 178.0% |
| 左腕 (1.6kg) | 183% |
| 体幹 (11.7kg) | 240% |
| 右脚 (2.9kg) | 132% |
| 左脚 (2.9kg) | 132% |

研究項目 Research Parameters

細胞内水分量 16.6 L (16.3 ~ 19.9)
細胞外水分量 10.9 L (10.0 ~ 12.2)
骨格筋量 19.6 kg (19.5 ~ 23.9)
基礎代謝量 1176 kcal
腹囲 91 cm

内臓脂肪レベル 12 Level (1 ~ 9)

骨ミネラル量 2.18 kg (2.01 ~ 2.45)
体細胞量 23.8 kg (23.4 ~ 28.6)
SMI 5.8 kg/m²

インピーダンス Impedance

| Z(Ω) | 右腕 | 左腕 | 体幹 | 右脚 | 左脚 |
|---------|-------|-------|------|-------|-------|
| 5 kHz | 373.1 | 385.4 | 25.7 | 303.0 | 314.1 |
| 50 kHz | 337.2 | 352.5 | 23.0 | 282.3 | 289.8 |
| 500 kHz | 297.4 | 311.5 | 19.1 | 258.1 | 267.8 |

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、腹囲が大きい場合



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

*体重は参考値です。計量法上の取り・証明用には使えませんのでご注意ください。

Copyright © 1996-by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-570R-201001