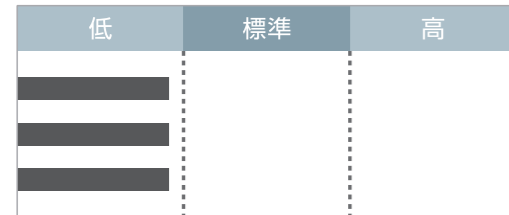


筋肉・脂肪の均衡を改善する

筋肉量UP ←

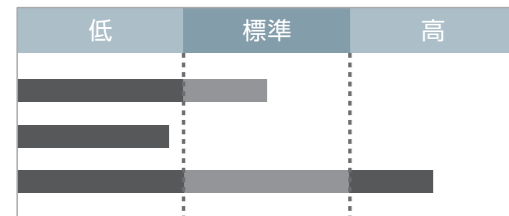
低体重・虚弱型



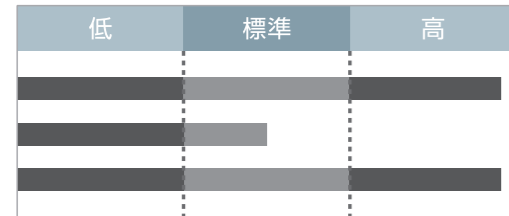
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

筋肉量UP・体脂肪量DOWN ←

標準体重・肥満型

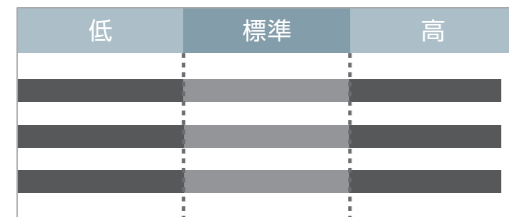


過体重・虚弱型



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

[InBody770]

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

InBody

Website: www.inbody.co.jp

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			

	低	標準	高
体重 (kg) Weight	55	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	ECW/TBW
右腕 (kg) Right Arm	40	60	80	0.380
左腕 (kg) Left Arm	40	60	80	0.381
体幹 (kg) Trunk	70	80	90	0.398
右脚 (kg) Right Leg	70	80	90	0.401
左脚 (kg) Left Leg	70	80	90	0.403

	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 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)	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
細胞外水分比	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397

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

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

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

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

右腕 (1.5kg)	178.0%
左腕 (1.6kg)	183.0%
体幹 (11.7kg)	240.0%
右脚 (2.9kg)	132.0%
左脚 (2.9kg)	132.0%

右腕	1.58 L (1.18 ~ 1.78)
左腕	1.52 L (1.18 ~ 1.78)
体幹	13.4 L (12.1 ~ 14.8)
右脚	4.21 L (4.21 ~ 5.15)
左脚	4.08 L (4.21 ~ 5.15)

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
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01 ~ 2.45)
腹囲	91 cm
SMI	5.8 kg/m ²

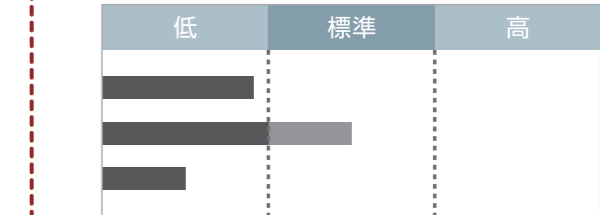
φ (°) 50 kHz	4.3°
--------------	------

Z (Ω)	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
1 kHz	379.6	392.7	26.8	306.8	316.1
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
500 kHz	297.4	311.5	19.1	258.1	267.8
1000 kHz	286.4	297.4	17.0	254.5	264.0

より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す

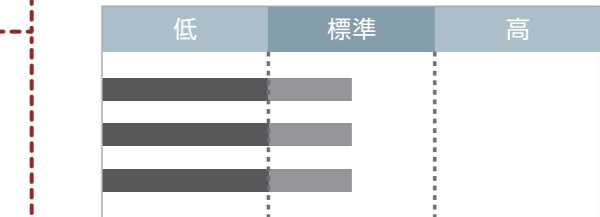
筋肉量更にUP

低体重・強靱型



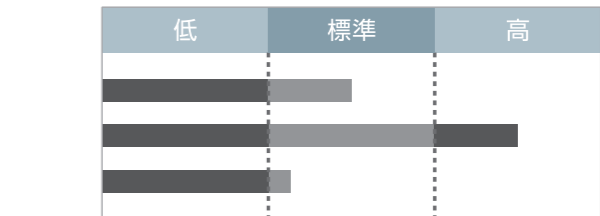
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

標準体重・健康型

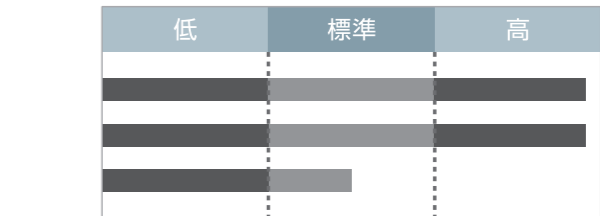


筋肉量の上下・左右均衡のみ維持

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。

InBody

[InBody770]

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

InBody

Website: www.inbody.co.jp

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)			

	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	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	35.1	
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520	21.8	

	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	

	低	標準	高	ECW/TBW
右腕 (kg) Right Arm	40 60 80 100 120 140 160 180 200	2.02		0.380
左腕 (kg) Left Arm	40 60 80 100 120 140 160 180 200	1.94		0.381
体幹 (kg) Trunk	70 80 90 100 110 120 130 140 150	17.7		0.398
右脚 (kg) Right Leg	70 80 90 100 110 120 130 140 150	5.20		0.401
左脚 (kg) Left Leg	70 80 90 100 110 120 130 140 150	5.02		0.403

	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		

	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

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

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

BMI	<input checked="" type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> 低体重 <input type="checkbox"/> 過体重 <input type="checkbox"/> ひどい過体重
-----	--

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 type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡
上下均衡	<input type="checkbox"/> 均衡 <input type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡

右腕 (1.5kg)	178.0%
左腕 (1.6kg)	183.0%
体幹 (11.7kg)	240.0%
右脚 (2.9kg)	132.0%
左脚 (2.9kg)	132.0%

右腕	1.58 L (1.18 ~ 1.78)
左腕	1.52 L (1.18 ~ 1.78)
体幹	13.4 L (12.1 ~ 14.8)
右脚	4.21 L (4.21 ~ 5.15)
左脚	4.08 L (4.21 ~ 5.15)

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
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01 ~ 2.45)

腹囲	91 cm
SMI	5.8 kg/m ²

φ (°) 50 kHz	4.3°
--------------	------

Z (Ω)	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
1 kHz	379.6	392.7	26.8	306.8	316.1
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
500 kHz	297.4	311.5	19.1	258.1	267.8
1000 kHz	286.4	297.4	17.0	254.5	264.0

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