

体成分改善に効果的な栄養成分

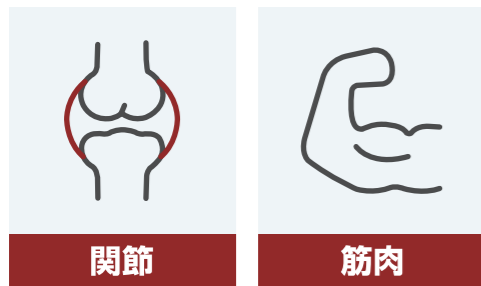
- ① タンパク質量・筋肉量が少ない場合
 プロテイン・BCAA・グルタミン・HMB



- ② BMIが高く体脂肪率も高い場合
 共役リノール酸・フォスコリン・L-カルニチン・ギムネマ



- ③ 下半身筋肉量が少ない場合
 (関節)グルコサミン・ヒアルロン酸・コラーゲン・コンドロイチン
 (筋肉)プロテイン・BCAA・グルタミン・HMB



[InBody270]

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

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)	2.49 (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)

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

体重 (kg)	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	%
59.1												
筋肉量 (kg)	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	%
22.1												

肥満指標 Obesity Index Analysis

BMI (kg/m ²)	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 (%)	8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0	43.0	48.0	53.0	58.0	
37.3												

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

左	1.91 kg	標準	1.99 kg	標準
右	1.6 kg	高	1.6 kg	高
合計	17.7 kg	標準		
左	5.15 kg	低	5.24 kg	低
右	3.0 kg	標準	3.0 kg	標準

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

左	1.6 kg	高	1.6 kg	高
右	11.8 kg	高		
合計	13.4 kg			
左	3.0 kg	標準	3.0 kg	標準

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

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/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

④ 点数が非表示の場合
 (体液循環)DHA・イチョウ葉エキス
 (むくみ)メリーロード・γ-トコフェロール

体液循環 むくみ

*細胞内・外の水分均衡が崩れている場合、InBody点数は非表示となります。水分均衡はむくみによって崩れやすいですが、筋肉量の減少で崩れることもあります。筋肉量が少ない上に点数が非表示の場合、先ず筋肉量を増やす必要があります。

⑤ 骨ミネラル量が少ない場合
 カルシウム・マグネシウム・ビタミンD・大豆イソフラボン

骨

⑥ 内臓脂肪レベルが高い場合
 (コレステロール)EPA・カテキン・キトサン・
 (内臓脂肪)葛の花由来イソフラボン・ラクトフェリン

コレステロール 内臓脂肪

⑦ 体幹体脂肪量が高い場合
 乳酸菌・ビフィズス菌・食物繊維

腸内環境

△ 当資料は一般的に公開されている成分の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サプリメントを摂取するときは、必ず専門家と相談してください。

△ 各成分を含むサプリメントの摂取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。

Copyright © 1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-270R-170101

Copyright © 1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-270R-200826

体成分に対する栄養成分の作用

① タンパク質量・筋肉量

栄養成分	主な作用
プロテイン	筋肉を維持・増加させる
BCAA	筋肉合成を促進し、分解を抑制する
グルタミン	
HMB	

② BMI・体脂肪率

栄養成分	主な作用
共役リノール酸	脂肪を分解・消費させる
フォスコリン	
L-カルニチン	脂肪を燃焼しやすくする
ギムネマ	脂肪を蓄積しにくくする

③ 下半身筋肉量

栄養成分	主な作用
グルコサミン	軟骨や関節液の生成を促進する
ヒアルロン酸	
コラーゲン	関節痛を改善する
コンドロイチン	

△ 当資料は一般的に公開されている成分の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サプリメントを摂取するときは、必ず専門家と相談してください。

△ 各成分を含むサプリメントの摂取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。

[InBody270]

ID Jane Doe	身長 156.9cm	年齢 51	性別 女性	測定日時 2020.05.04. 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)
① 筋肉を作る	① 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)	2.49 (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)

筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

体重 (kg)	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205
① 筋肉量 (kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170
体脂肪量 (kg)	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240

肥満指標 Obesity Index Analysis

BMI (kg/m ²)	10.0	15.0	18.5	21.0	25.0	30.0	35.0	40.0	45.0	50.0	55.0
② BMI	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 (%)	8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0	43.0	48.0	53.0	58.0
② 体脂肪率	8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0	43.0	48.0	53.0	58.0

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

左	1.91 kg	標準	1.99 kg	標準
右	1.6 kg	高	1.6 kg	高
左	5.15 kg	低	5.24 kg	低
右	3.0 kg	標準	3.0 kg	標準

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

左	1.6 kg	高	1.6 kg	高
右	11.8 kg	高	11.8 kg	高
左	3.0 kg	標準	3.0 kg	標準
右	3.0 kg	標準	3.0 kg	標準

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

⑤ 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

⑥ 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/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

Z(α) 20kHz	345.0	358.5	23.4	286.6	296.0
100kHz	322.0	335.5	21.2	273.2	282.6

④ 点数の非表示

栄養成分	主な作用
DHA	血流を改善する
イチョウ葉エキス	
メリーロード	むくみを予防・改善する
γ-トコフェロール	

⑤ 骨ミネラル量

栄養成分	主な作用
カルシウム	骨と歯を形成する
マグネシウム	
ビタミンD	骨や歯を丈夫にする
大豆イソフラボン	

⑥ 内臓脂肪レベル

栄養成分	主な作用
EPA	コレステロールを下げる
カテキン	
キトサン	
葛の花由来イソフラボン	内臓脂肪量の増加を抑制する
ラクトフェリン	

⑦ 体幹体脂肪量

栄養成分	主な作用
乳酸菌	腸内環境を整える
ビフィズス菌	
食物繊維	

Copyright © 1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-270R-170101