

体成分改善に効果的な栄養成分

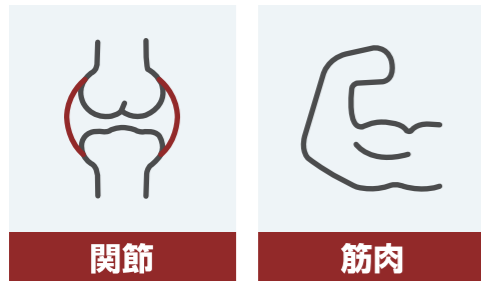
1 タンパク質量・筋肉量が少ない場合
 プロテイン・BCAA・グルタミン・HMB



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



△ 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。

[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)	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)			

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	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 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

左	1.94 kg / 98.1% / 標準	2.02 kg / 102.2% / 標準
右	1.77 kg / 95.4% / 標準	1.78 kg / 178.0% / 高
左	5.02 kg / 80.6% / 低	5.20 kg / 83.6% / 低

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
右	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 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

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 ²)	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
18.0	痩せ	やや痩せ	
28.0			体脂肪率 (%)

体重調節 Weight Control

適正体重 11.7 kg
 体重調節 7.4 kg
 脂肪調節 9.9 kg
 筋肉調節 12.5 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/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
250 kHz	307.9	322.9	20.4	263.3	272.7

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 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

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 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

体成分に対する栄養成分の作用

1 タンパク質量・筋肉量

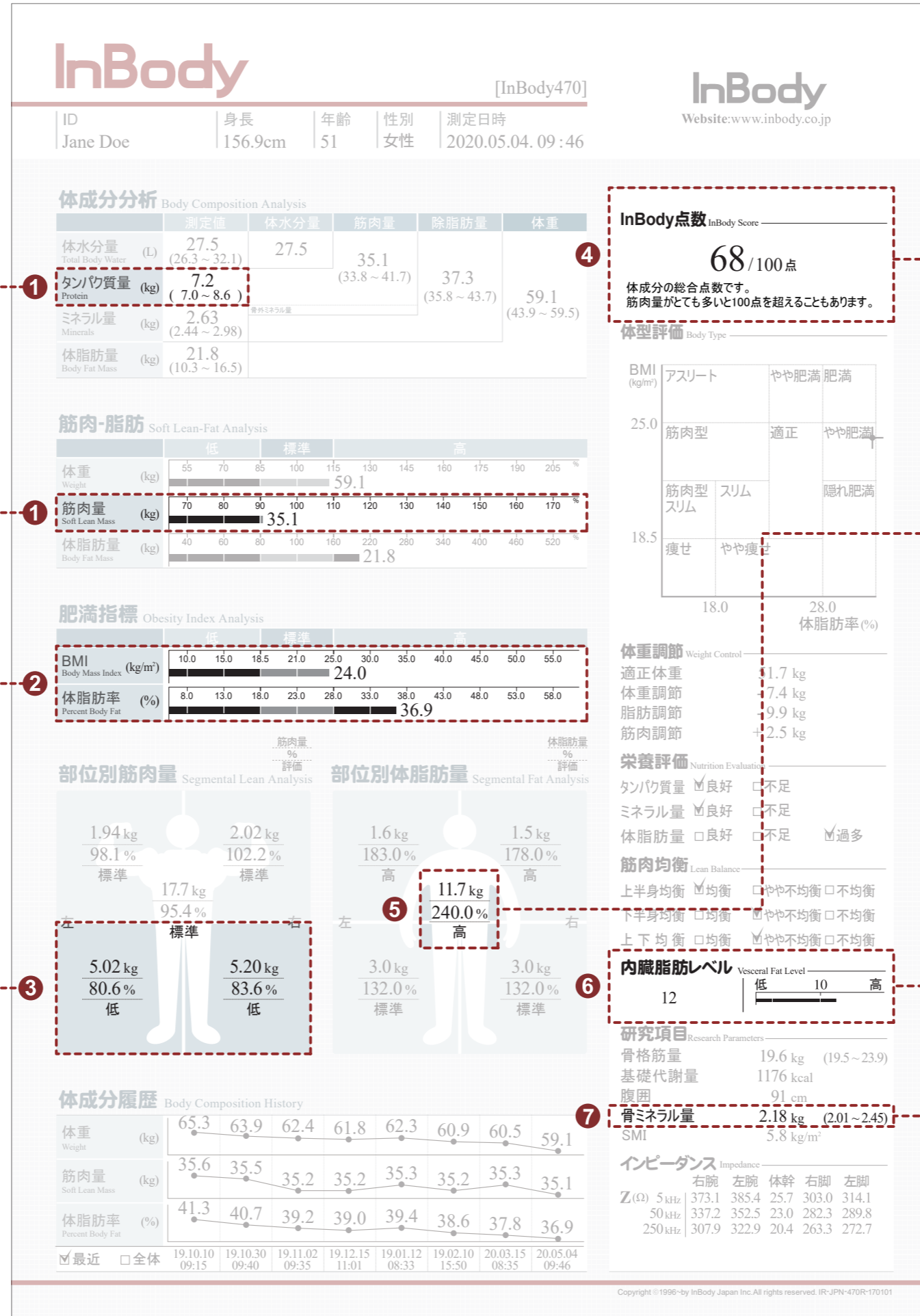
栄養成分	主な作用
プロテイン	筋肉を維持・増加させる
BCAA	筋肉合成を促進し、分解を抑制する
グルタミン	
HMB	

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	



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 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	

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	内臓脂肪量の増加を抑制する
葛の花由来イソフラボン	
ラクトフェリン	

7 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	

△ 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。