

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



4 細胞外水分比が高い場合
 (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



5 体幹体脂肪量が高い場合
 (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



乳酸菌・ビフィズス菌・食物繊維



6 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



[InBody770]

Website: www.inbody.co.jp

| | | | | | | | | | |
|----|----------|----|---------|----|----|----|----|------|-------------------|
| 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 | 55 | 70 | 85 |
| 筋肉量 (kg) Soft Lean Mass | 70 | 80 | 90 |
| 体脂肪量 (kg) Body Fat Mass | 40 | 60 | 80 |

肥満指標 Obesity Index Analysis

| | 低 | 標準 | 高 |
|---|------|------|------|
| BMI (kg/m ²) Body Mass Index | 10.0 | 15.0 | 21.0 |
| 体脂肪率 (%) Percent Body Fat | 8.0 | 13.0 | 18.0 |

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

| | 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 |

体水分均衡 ECW/TBW Analysis

| | 低 | 標準 | 高 |
|-------------------|-------|-------|-------|
| 細胞外水分比 ECW/TBW | 0.320 | 0.380 | 0.440 |

体成分履歴 Body Composition History

| | 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) | 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 |

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

BMI 標準 低体重 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

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

部位別水分量 Segmental Body Water Analysis

| | |
|----|----------------------|
| 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) |

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) |
| 体細胞量 | 23.8 kg (23.4 ~ 28.6) |
| SMI | 5.8 kg/m ² |

位相角 Whole Body Phase Angle

φ (°) 50 kHz | 4.3°

インピーダンス Impedance

| 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 |

*水分均衡はむくみによって崩れやすいですが、筋肉量の減少で細胞内水分量が減った時も崩れることがあります。筋肉量が少ない上に細胞外水分比が高い場合、先ず筋肉量を増やす必要があります。

△ 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。

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

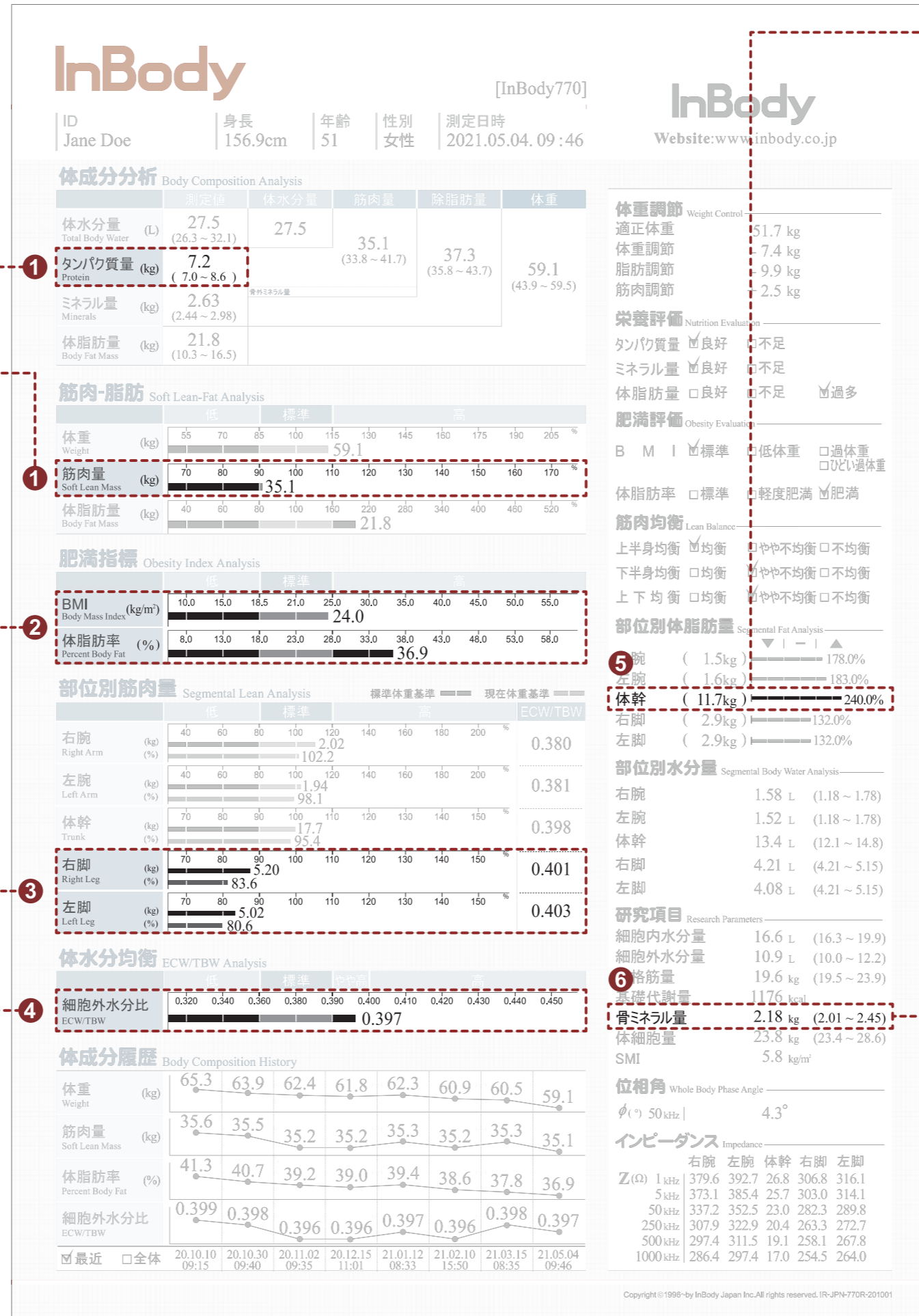
| 栄養成分 | 主な作用 |
|---------|-------------|
| 共役リノール酸 | 脂肪を分解・消費させる |
| フォスコリン | |
| L-カルニチン | 脂肪を燃焼しやすくする |
| ギムネマ | 脂肪を蓄積しにくくする |

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 細胞外水分比

| 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 |
|-------------|---------------|
| 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 | |

| 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 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 | 骨や歯を丈夫にする |
| ビタミンD | |
| 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。