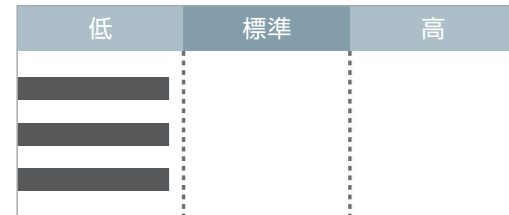


筋肉・脂肪の均衡を改善する

筋肉量UP

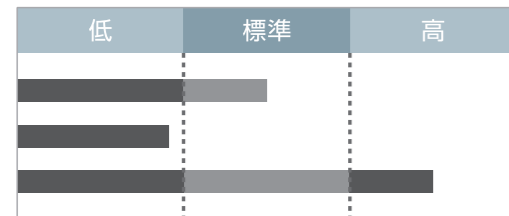
低体重・虚弱型



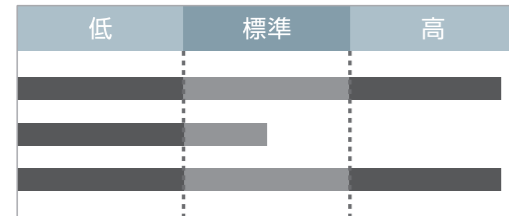
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

筋肉量UP・体脂肪量DOWN

標準体重・肥満型

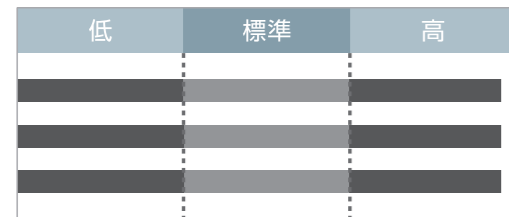


過体重・虚弱型



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

I.D. Jane Doe | 身長 156.9cm | 日付 2021.05.04 | InBody
 年齢 51 | 性別 女性 | 時間 09:46:00 | Website:www.inbody.co.jp

体成分分析 Body Composition Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲	測定値	体水分量	除脂肪量	体重
細胞内水分量	L	16.6	16.3 ~ 19.9	16.6	27.5	37.3	59.1
細胞外水分量	L	10.9	10.0 ~ 12.2	10.9			
タンパク質+ミネラル量	kg	9.8	9.4 ~ 11.6	9.8			
体脂肪量	kg	21.8	10.3 ~ 16.5	21.8			

筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲	低	標準	高
体重	kg	59.1	43.9 ~ 59.5	55	70	85
筋肉量	kg	35.1	33.8 ~ 41.4	70	80	90
体脂肪量	kg	21.8	10.3 ~ 16.5	40	60	80

* 体重調節: -7.4kg 脂肪調節: -9.9kg 筋肉調節: +2.5kg

肥満指標 Obesity Index Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲	低	標準	高
BMI	kg/m ²	24.0	18.5 ~ 25.0	10.0	15.0	18.5
体脂肪率	%	36.9	18.0 ~ 28.0	8.0	13.0	18.0

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

測定部位	単位	測定値	標準範囲	低	標準	高	ECW/TBW全身
右腕	kg	2.02	1.51 ~ 2.27	40	60	80	0.397
*左腕	kg	1.94	1.51 ~ 2.27	40	60	80	
体幹	kg	17.7	15.5 ~ 18.9	70	80	90	0.380
*右脚	kg	5.20	5.38 ~ 6.58	70	80	90	
左脚	kg	5.02	5.38 ~ 6.58	70	80	90	0.381

部位別水分量 Segmental Water Analysis

測定部位	単位	測定値	標準範囲	低	標準	高	ECW/TBW部位
右腕	L	1.58	1.18 ~ 1.78	40	60	80	0.398
*左腕	L	1.52	1.18 ~ 1.78	40	60	80	
体幹	L	13.4	12.1 ~ 14.8	70	80	90	0.401
*右脚	L	4.21	4.21 ~ 5.15	70	80	90	
左脚	L	4.08	4.21 ~ 5.15	70	80	90	0.403

体成分履歴 Body Composition History

No	日付	時間	体重	筋肉量	体脂肪率	体水分	ECW/TBW	TBW/FFM
1	21/05/04	09:46	59.1	35.1	36.9	27.5	0.397	73.7
2	21/03/15	08:35	60.2	35.3	37.8	27.8	0.398	73.6
3	21/02/10	15:50	61.0	35.2	38.6	27.6	0.396	73.7
4	21/01/12	08:33	61.8	35.3	39.4	27.9	0.397	73.7
5	20/12/15	11:01	62.0	35.2	39.0	27.9	0.396	73.7
6	20/11/02	09:35	62.9	35.2	39.2	28.0	0.396	73.7
7	20/10/30	09:40	63.5	35.5	40.7	28.0	0.398	73.8
8	20/10/10	09:15	63.1	35.6	41.3	28.3	0.399	73.8
9	20/09/08	10:09	64.0	35.6	41.3	28.5	0.399	73.9
10	20/08/11	11:45	65.3	35.8	42.0	28.6	0.400	73.9
11	20/07/02	11:01	66.0	35.7	42.5	28.6	0.401	73.9
12	20/06/15	10:39	66.1	35.9	43.0	28.4	0.401	74.0

研究項目 Additional Data

骨格筋量	19.6 kg (19.5 ~ 23.9)
タンパク質量	7.2 kg (7.0 ~ 8.6)
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01 ~ 2.45)
体細胞量	23.8 kg (23.4 ~ 28.6)
基礎代謝量	1176 kcal
TBW/FFM	73.7 %
SMI	5.8 kg/m ²

インピーダンス Impedance

	RA	LA	TR	RL	LL
Z _m 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
1 MHz	286.4	297.4	17.0	254.5	264.0
X _{cm} 5 kHz	12.0	11.6	2.1	9.0	8.8
50 kHz	26.2	25.0	2.3	19.8	19.1
250 kHz	23.3	21.6	2.4	13.1	13.9

Whole Body Phase Angle(θ)

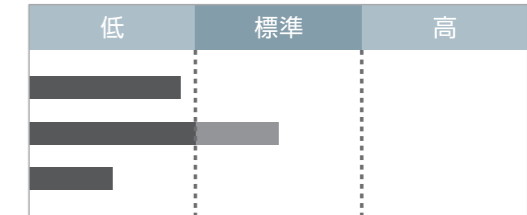
4.3°
50 kHz 4.5 4.1 5.7 4.0 3.8

Copyright © 1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-S10R-201001

より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す

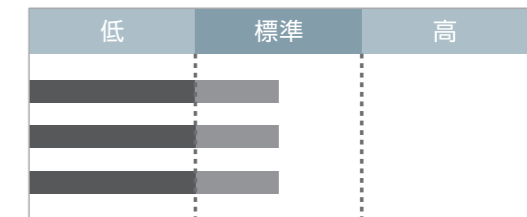
筋肉量更にUP

低体重・強靱型



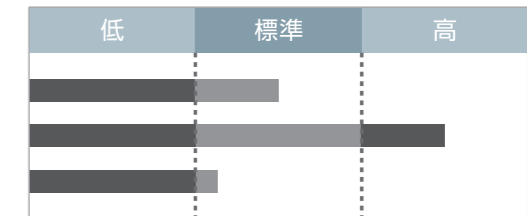
*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

標準体重・健康型

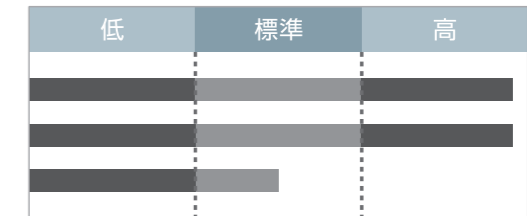


筋肉量の上下・左右均衡のみ維持

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

I.D. Jane Doe | 身長 156.9cm | 日付 2021.05.04 | InBody
 年齢 51 | 性別 女性 | 時間 09:46:00 | Website:www.inbody.co.jp

体成分分析 Body Composition Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲	測定値	体水分量	除脂肪量	体重
細胞内水分量	L	16.6	16.3 ~ 19.9	16.6	27.5	37.3	59.1
細胞外水分量	L	10.9	10.0 ~ 12.2	10.9			
タンパク質+ミネラル量	kg	9.8	9.4 ~ 11.6	9.8			
体脂肪量	kg	21.8	10.3 ~ 16.5	21.8			

筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲	低	標準	高
体重	kg	59.1	43.9 ~ 59.5	55	70	85
筋肉量	kg	35.1	33.8 ~ 41.4	70	80	90
体脂肪量	kg	21.8	10.3 ~ 16.5	40	60	80

* 体重調節: 体重調節: -7.4kg 脂肪調節: -9.9kg 筋肉調節: +2.5kg

肥満指標 Obesity Index Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲	低	標準	高
BMI	kg/m ²	24.0	18.5 ~ 25.0	10.0	15.0	18.5
体脂肪率	%	36.9	18.0 ~ 28.0	8.0	13.0	18.0

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

測定部位	単位	測定値	標準範囲	低	標準	高
右腕	kg	2.02	1.51 ~ 2.27	40	60	80
*左腕	kg	1.94	1.51 ~ 2.27	40	60	80
体幹	kg	17.7	15.5 ~ 18.9	70	80	90
*右脚	kg	5.20	5.38 ~ 6.58	70	80	90
左脚	kg	5.02	5.38 ~ 6.58	70	80	90

部位別水分量 Segmental Water Analysis

測定部位	単位	測定値	標準範囲	低	標準	高
右腕	L	1.58	1.18 ~ 1.78	40	60	80
*左腕	L	1.52	1.18 ~ 1.78	40	60	80
体幹	L	13.4	12.1 ~ 14.8	70	80	90
*右脚	L	4.21	4.21 ~ 5.15	70	80	90
左脚	L	4.08	4.21 ~ 5.15	70	80	90

体成分履歴 Body Composition History

No	日付	時間	体重	筋肉量	体脂肪率	体水分	ECW/TBW	TBW/FFM
1	21/05/04	09:46	59.1	35.1	36.9	27.5	0.397	73.7
2	21/03/15	08:35	60.2	35.3	37.8	27.8	0.398	73.6
3	21/02/10	15:50	61.0	35.2	38.6	27.6	0.396	73.7
4	21/01/12	08:33	61.8	35.3	39.4	27.9	0.397	73.7
5	20/12/15	11:01	62.0	35.2	39.0	27.9	0.396	73.7
6	20/11/02	09:35	62.9	35.2	39.2	28.0	0.396	73.7
7	20/10/30	09:40	63.5	35.5	40.7	28.0	0.398	73.8
8	20/10/10	09:15	63.1	35.6	41.3	28.3	0.399	73.8
9	20/09/08	10:09	64.0	35.6	41.3	28.5	0.399	73.9
10	20/08/11	11:45	65.3	35.8	42.0	28.6	0.400	73.9
11	20/07/02	11:01	66.0	35.7	42.5	28.5	0.401	73.9
12	20/06/15	10:39	66.1	35.9	43.0	28.4	0.401	74.0

研究項目 Additional Data

骨格筋量	19.6 kg (19.5 ~ 23.9)
タンパク質量	7.2 kg (7.0 ~ 8.6)
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01 ~ 2.45)
体細胞量	23.8 kg (23.4 ~ 28.6)
基礎代謝量	1176 kcal
TBW/FFM	73.7 %
SMI	5.8 kg/m ²

インピーダンス Impedance

	RA	LA	TR	RL	LL
Z _m 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
1 MHz	286.4	297.4	17.0	254.5	264.0
X _{cm} 5 kHz	12.0	11.6	2.1	9.0	8.8
50 kHz	26.2	25.0	2.3	19.8	19.1
250 kHz	23.3	21.6	2.4	13.1	13.9
Whole Body Phase Angle(θ)	4.3°				
50 kHz	4.5	4.1	5.7	4.0	3.8

体脂肪量減少に効果的な運動^{*1}

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



下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。

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

*1 InBody S10は、部位別体脂肪量の項目がありません。