

## 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



筋肉

## ② 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tofフェリン



コレステロール



内臓脂肪

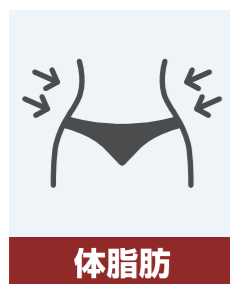
乳酸菌・ビフィズス菌・食物繊維



腸内環境

## ③ BMIが高く体脂肪率も高い場合

共役リノール酸・フォルスコリン・L-カルニチン・ギムネマ



体脂肪

# InBody

I.D. Jane Doe | 身長 156.9cm | 日付 2021.05.04  
 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
細胞内水分量	L	16.6	16.3 ~ 19.9
細胞外水分量	L	10.9	10.0 ~ 12.2
<b>タンパク質+ミネラル量</b>	kg	<b>9.8</b>	<b>9.4 ~ 11.6</b>
体脂肪量	kg	21.8	10.3 ~ 16.5

### 筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲
体重	kg	59.1	43.9 ~ 59.5
<b>筋肉量</b>	kg	<b>35.1</b>	<b>33.8 ~ 41.4</b>
<b>体脂肪量</b>	kg	<b>21.8</b>	<b>10.3 ~ 16.5</b>

### 肥満指標 Obesity Index Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲
BMI	kg/m <sup>2</sup>	24.0	18.5 ~ 25.0
<b>体脂肪率</b>	%	<b>36.9</b>	<b>18.0 ~ 28.0</b>

### 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

測定部位	単位	測定値	標準範囲
右腕	kg	2.02	1.51 ~ 2.27
*左腕	kg	1.94	1.51 ~ 2.27
体幹	kg	17.7	15.5 ~ 18.9
<b>右脚</b>	kg	<b>5.20</b>	<b>5.38 ~ 6.58</b>
<b>左脚</b>	kg	<b>5.02</b>	<b>5.38 ~ 6.58</b>

### 部位別水分量 Segmental Water Analysis

測定部位	単位	測定値	標準範囲
右腕	L	1.58	1.18 ~ 1.78
*左腕	L	1.52	1.18 ~ 1.78
体幹	L	13.4	12.1 ~ 14.8
*右脚	L	4.21	4.21 ~ 5.15
左脚	L	4.08	4.21 ~ 5.15

測定値	体水分量	除脂肪量	体重
16.6	27.5	37.3	59.1
10.9			
9.8			
21.8			

低	標準	高
55 70 85 100 115 130 145 160 175 190	59.1	
70 80 90 100 110 120 130 140 150 160	35.1	
40 60 80 100 120 140 160 180 200	21.8	

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

低	標準	高
10.0 15.0 18.5 21.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0	24.0	
8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0	36.9	

低	標準	高	ECW/TBW全身
40 60 80 100 120 140 160 180 200	2.02		0.397
40 60 80 100 120 140 160 180 200	1.94		
70 80 90 100 110 120 130 140 150	17.7		
70 80 90 100 110 120 130 140 150	5.20		
70 80 90 100 110 120 130 140 150	5.02		

低	標準	高	ECW/TBW部位
40 60 80 100 120 140 160 180 200	1.58		0.380
40 60 80 100 120 140 160 180 200	1.52		0.381
70 80 90 100 110 120 130 140 150	13.4		0.398
70 80 90 100 110 120 130 140 150	4.21		0.401
70 80 90 100 110 120 130 140 150	4.08		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	73.7
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)
<b>骨ミネラル量</b>	<b>2.18 kg (2.01 ~ 2.45)</b>
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 <sup>2</sup>

### インピーダンス Impedance [Touch Type, Lying Posture, After Dialysis]

	RA	LA	TR	RL	LL	
1 kHz	379.6	392.7	26.8	306.8	316.1	
5 kHz	373.1	385.9	25.7	301.0	311.1	
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	
Xcm	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

## ④ 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



関節



筋肉

## ⑤ 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)メリーロド・γ-トコフェロール



体液循環

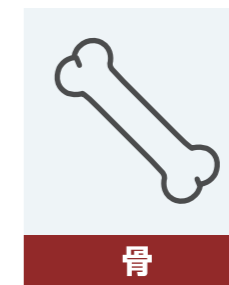


むくみ

\*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。

## 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



骨

- △ 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 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tof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	

## ③ 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
フォルスコリン	
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

I.D. Jane Doe | 身長 156.9cm | 日付 2021.05.04  
 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
細胞内水分量	L	16.6	16.3 ~ 19.9
細胞外水分量	L	10.9	10.0 ~ 12.2
タンパク質+ミネラル量	kg	9.8	9.4 ~ 11.6
体脂肪量	kg	21.8	10.3 ~ 16.5

### 筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲
体重	kg	59.1	43.9 ~ 59.5
筋肉量	kg	35.1	33.8 ~ 41.4
体脂肪量	kg	21.8	10.3 ~ 16.5

### 肥満指標 Obesity Index Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲
BMI	kg/m <sup>2</sup>	24.0	18.5 ~ 25.0
体脂肪率	%	36.9	18.0 ~ 28.0

### 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

測定部位	単位	測定値	標準範囲
右腕	kg	2.02	1.51 ~ 2.27
*左腕	kg	1.94	1.51 ~ 2.27
体幹	kg	17.7	15.5 ~ 18.9
右脚	kg	5.20	5.38 ~ 6.58
左脚	kg	5.02	5.38 ~ 6.58

### 部位別水分量 Segmental Water Analysis

測定部位	単位	測定値	標準範囲
右腕	L	1.58	1.18 ~ 1.78
*左腕	L	1.52	1.18 ~ 1.78
体幹	L	13.4	12.1 ~ 14.8
*右脚	L	4.21	4.21 ~ 5.15
左脚	L	4.08	4.21 ~ 5.15

### 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	73.7
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 <sup>2</sup>

### インピーダンス Impedance [Touch Type, Lying Posture, After Dialysis]

	RA	LA	TR	RL	LL
Z <sub>50</sub> (1 kHz)	379.6	392.7	26.8	306.8	316.1
Z <sub>50</sub> (5 kHz)	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1
Z <sub>50</sub> (50 kHz)	337.2	352.5	23.0	282.3	289.8
Z <sub>250</sub> (250 kHz)	307.9	322.9	20.4	263.3	272.7
Z <sub>500</sub> (500 kHz)	297.4	311.5	19.1	258.1	267.8
Z <sub>1M</sub> (1 MHz)	286.4	297.4	17.0	254.5	264.0
X <sub>cm</sub> (5 kHz)	12.0	11.6	2.1	9.0	8.8
X <sub>cm</sub> (50 kHz)	26.2	25.0	2.3	19.8	19.1
X <sub>cm</sub> (250 kHz)	23.3	21.6	2.4	13.1	13.9

### Whole Body Phase Angle(θ)

4.3°

	RA	LA	TR	RL	LL
50 kHz	4.5	4.1	5.7	4.0	3.8

## ④ 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	

## ⑤ 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	
メリーロド	むくみを予防・改善する
γ-トコフェロール	

## 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	
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。