

*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

標準体重·肥満型

低	標準	

過体重·虚弱型

低	標準	高

体脂肪量DOWN **◆------**

過体重·肥満型

低	標準	高
1-4	1237-1-	10,

△ 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

Jane Doe

[InBody970]

InBody

Website:www.inbody.co.jp

本成分分析 Body Composition Analysis									
体水分量 Total Body Water	(L)	27.5 (26.3 ~ 32.1)	27.5	35.1					
タンパク質量 Protein	(kg)	7.2 (7.0 ~ 8.6)		(33.8 ~ 41.7)	37.3 (35.8 ~ 43.7)	59.1			
ミネラル量 Minerals	(kg)	2.63 (2.44 ~ 2.98)	骨外ミネラル量			(43.9 ~ 59.5)			
体脂肪量	(kg)	21.8							

|年齢 |性別 |測定日時

156.9cm 51 女性 2021.05.04.09:46

	筋肉-脂肪	方 Sof	ft Lean-	Fat Ana	ılysis									
!						標準								
	体重 Weight	(kg)	55	70	85	100	115 = 59	. 1	145	160	175	190	205	96
	筋肉量 Soft Lean Mass	(kg)	70	80	90	5. 1	110	120	130	140	150	160	170	96
	体脂肪量 Body Fat Mass	(kg)	40	60	80	100	160	■ 21.8	280	340	400	460	520	96

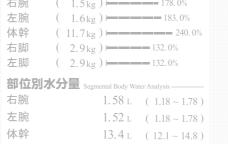
BMI Body Mass Index	(kg/m²)	10.0	15.0	18.5	21.0	^{25.0} 24.		35.0	40.0	45.0	50.0	55.0
体脂肪率 Percent Body Fat	(%)	8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0 36.9	43.0	48.0	53.0	58.0

티어지다	ルショ	E Seg		Lean Ai			標準	棒体重基	準 ==	- 現	在体	重基準 ===
右腕 Right Arm	(kg) (%)	40	60	80	100	120 2.02 2.2	140	160	180	200	96	0.380
左腕 Left Arm	(kg) (%)	40	60	80	100 1. 98.		140	160	180	200	%	0.381
体幹 Trunk	(kg) (%)	70	80	90	100 17. 95.4		120	130	140	150	%	0.398
右脚 Right Leg	(kg) (%)	70	80	= 5.20 3.6	100	110	120	130	140	150	%	0.401
左脚 Left Leg	(kg) (%)	70	80	5.02 .6	100	110	120	130	140	150	96	0.403

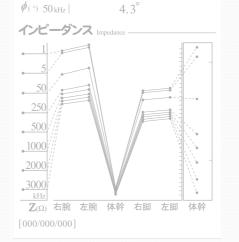
体水分均衡	E E	CW/TBW	Analysis						
細胞外水分比 ECW/TBW	,	0.320 0.3	40 0.360	0.380 0	0.40	0 0.410	0.420 0.4	30 0.440	0.450
体成分履用	楚 _B	ody Comp	osition His						
体重 Weight	kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 Soft Lean Mass	kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪率 Percent Body Fat	(%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.9
細胞外水分比	Ġ	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397

| 受最近 | □全体 | 20.10.10 | 20.10.30 | 20.11.02 | 20.12.15 | 21.01.12 | 21.02.10 | 21.03.15 | 21.05.04 | 21.02.10 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.15 | 21.03.

| 1.5 kg |







Copyright ©1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-ADULT-210401

より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す

パート 筋肉量更にUP

低体重・強靭型



*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·強靭型



過体重·強靭型



上肢筋肉量が他の部位より少ない場合 ◆------



腕立て伏せ







掌の開閉





ダンベル運動

体幹筋肉量が他の部位より少ない場合 ◀------





プランク









下肢筋肉量が他の部位より少ない場合 ◆------











スクワット もも上げ 踏み台昇降 *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

体脂肪量 (kg) 21.8 Rody Fat Mass (10.3 ~ 16.5)

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

体成分分析 Body Composition Analysis

(7.0 ~ 8.6)

Jane Doe

156.9cm

2.63

体脂肪量 (kg) 40 60 80 100 160 220 21.8

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

右脚

BMI 10.0 15.0 18.5 121.0 25.0 30.0 36.0 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 Percent Body Fat 36.9

細胞外水分比 0.320 0.340 0.360 0.380 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430 0.440 0.450

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 0.397 0.397

図最近 □全体 20.10.10 20.10.30 20.11.02 20.12.15 21.01.12 21.02.10 21.03.15 21.05.04 09:15 09:46 09:35 11:01 08:33 15:50 08:35 09:46

(kg) 65.3 63.9 62.4 61.8 62.3 60.9 60.5 59.1

(kg) 35.6 35.5 35.2 35.2 35.3 35.2 35.3 35.1

0.397

Website:www.inbody.co.jp

5.8 kg/m² 5.9 5.8 5.9 5.8

		体重	
35. 1	37. 3	59. 1	5.8 20.12.15 11:01 体重調 请 正体重
3.8 ~ 41.7)	(35.8 ~ 43.7)	(43.9 ~ 59.5)	

|年齢 |性別 |測定日時

51 女性 2021.05.04.09:46

標準体重基準 --- 現在体重基準 ---

0.380

0.381

0.398

0.401

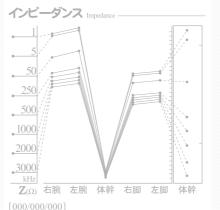
0.403

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

¦ 部位別	体脂肪量 Segmental Fat Analysis
右腕	$(1.5 \text{kg}) \longrightarrow 178.0\%$
左腕	(1.6kg) ─── 183.0%
体幹	(11.7 kg) ————— 240.0%
右脚	(2.9 kg) 132.0%
左脚	(2.9 kg) ─── 132.0%

ı	2.9kg	, ———	- 132.070					
ĺ	部位別水分量 Segm	ental Body Wate	er 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)					
	骨格筋量	19.6 kg	(19.5 ~ 23.9)					
	基礎代謝量	$1176 \mathrm{kcal}$						
	骨ミネラル量	2.18 kg	(2.01 ~ 2.45)					
	体細胞量	23.8 kg	(23.4~28.6)					
	除脂肪指数(FFMI)	15.2 kg/m	12					
	体脂肪指数(FMI)	8.9 kg/m	12					
	骨格筋率(SMM/WT)	33.2 %						

ϕ (°) 50 kHz | 4.3°



Copyright @1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-ADULT-21040

体脂肪量減少に効果的な運動

:-▶ 上肢脂肪量が他の部位より多い場合









手首・前腕を 伸ばす

肩を回す

上腕・胸を 伸ばす

肩・脇腹を 伸ばす

-▶ 体幹脂肪量が他の部位より多い場合









ヨガ

下肢脂肪量が他の部位より多い場合









アキレス腱を 伸ばす

股割り

^{*}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。

^{*}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。

^{*}上記の運動は脚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。

筋肉量UP ◆ 低体重·虚弱型 低 標準 高

*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

低	標準	盲

過体重·虚弱型

低	標準	高

体脂肪量DOWN **◆------**

過体重·肥満型

旭件主 心州=	E	
低	標準	

△ 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

Jane Doe

[InBody770]

InBody

Website:www.inbody.co.jp

14次プププ	ТАЛТ	Body Composition	on Analysis			
						体重
体水分量 Total Body Water	(L)	27.5 (26.3 ~ 32.1)	27.5	35.1		
タンパク質量 Protein	(kg)	7.2 (7.0 ~ 8.6)		(33.8 ~ 41.7)	37.3 (35.8 ~ 43.7)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
ミネラル量 Minerals	(kg)	2.63 (2.44 ~ 2.98)	骨外ミネラル量			(43.9 ~ 39.3)
体脂肪量	(kg)	21.8				

|年齢 |性別 |測定日時

| 156.9cm | 51 | 女性 | 2021.05.04.09:46

i	肋肉-脂	J Sof	ft Lean-	Fat Ana	lysis									
-				低		標準				Ē	- - -			
-	体重 Weight	(kg)	55	70	85	100	115 = 59	.1	145	160	175	190	205	%
	筋肉量 Soft Lean Mass	(kg)	70	80	90	5.1	110	120	130	140	150	160	170	%
i	体脂肪量 Body Fat Mass	(kg)	40	60	80	100	160	■ 21.8	280	340	400	460	520	%

BMI Body Mass Index (kg/m²)	10.0	15.0	18.5	21.0	^{25.0} 24		35.0	40.0	45.0	50.0	55.0
体脂肪率 Percent Body Fat	8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0 ■ 36.9	43.0	48.0	53.0	58.0

					標準							ECW/TBW
右腕 Right Arm	(kg) (%)	40	60	80	100	120 2.02 2.2	140	160	180	200	96	0.380
左腕 Left Arm	(kg) (%)	40	60	80	100 1. 98		140	160	180	200	%	0.381
体幹 Trunk	(kg) (%)	70	80	90	100 		120	130	140	150	%	0.398
右脚 Right Leg	(kg) (%)	70	80	=5.20 3.6	100	110	120	130	140	150	%	0.401
左脚 Left Leg	(kg) (%)	70	80	5.02	100	110	120	130	140	150	%	0.403

細胞外水分 BCW/TBW	比	0.320 0.3	340 0.360	0.380	0.40	0 0.410 397	0.420 0.4	30 0.440	0.450
本成分 曆	捷 日	Body Comp							
体重 Weight	(kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.
筋肉量 Soft Lean Mass	(kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.
体脂肪率 Percent Body Fat	(%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.
細胞外水分 ECW/TBW	比	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.39

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

肥満評価 Obesity Evaluation

体脂肪量 □良好 □不足 🗹過多

体脂肪率	□標準	□軽度肥満	⊻肥満
筋肉均衡	I ean Balance—		
上半身均衡			□不均衡

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis—

	V - A	
右腕	(1.5kg) ————————————————————————————————————	%
左腕	(1.6kg) ————————————————————————————————————	0%
体幹	(11.7kg) ————— 2-	40.0%
右脚	(2.9kg) ————132.0%	
左脚	(2,9kg) ———— 132.0%	

部位別水分量	Segmental Body Wate	r Analysis———
右腕	1.58 г	(1.18 ~ 1.78
左腕	1.52 г	(1.18 ~ 1.78

本幹 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) 母族繁素 19.6 L (10.5 23.0)

細胞外水分量 10.9 L (10.0~12.2) 骨格筋量 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) 腹囲 91 cm SMI 5.8 kg/m²

(*) 50 kHz | 4.5 インピーダンス Impedance

	′ 加肥	ケ肥	14年	石 脚	左脚
$\mathbb{Z}(\Omega)$ 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
5 kHz 50 kHz 250 kHz 500 kHz	373.1 337.2 307.9 297.4	385.4 352.5 322.9 311.5	25.7 23.0 20.4 19.1	303.0 282.3 263.3 258.1	314.1 289.8 272.7 267.8

Copyright @1996~by InBody Japan Inc.All rights reserved. IR-JPN-770R-20100

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・強靭型



*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・強靭型



過体重·強靭型



上肢筋肉量が他の部位より少ない場合 ◆------











掌の開閉



ダンベル運動 腕立て伏せ

体幹筋肉量が他の部位より少ない場合 ◆------------





プランク







下肢筋肉量が他の部位より少ない場合 ◆------











もも上げ 踏み台昇降

△ 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

[InBody770]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2021.05.04.09:4

体成分分析 Body Composition Analysis

						体重
体水分量 Total Body Water (I	L)	27.5 (26.3 ~ 32.1)	27.5	35.1		
タンパク質量 (kg Protein	g)	7.2 (7.0 ~ 8.6)		(33.8 ~ 41.7)	37.3 (35.8 ~ 43.7)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
ミネラル量 (kg Minerals	g)	2.63 (2.44 ~ 2.98)	骨外ミネラル量			(43.9 ~ 39.3)
体脂肪量 Body Fat Mass	g)	$21.8\\(10.3 \sim 16.5)$				

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

体重 Weight	(kg)	55	70	85	100	115 = 59	130	145	160	175	190	205 %
筋肉量 Soft Lean Mass	(kg)	70	80	90	100 5.1	110	120	130	140	150	160	170 %
体脂肪量 Body Fat Mass	(kg)	40	60	80	100	160	220 21.8	280	340	400	460	520 %
吧満指標	T Obes		ex Anal									
					標準							
BMI Body Mass Index	kg/m²)	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 Percent Body Fat	(%)	8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0	9 43.0	48.0	53.0	58.0
部位別角	防肉量	Seg		Lean A	nalysis		標準	準体重基	準 📟	- 現	在体重	基準 ===
			低		標準						E(
右腕 Right Arm	(kg) (%)	40	60	80	100	2.02 2.2	140	160	180	200	%	0.380
		40	60	90	100	120	140	160	100	200	96	

140	160	180	200	%	0.380
140	160	180	200	%	0.381
120	130	140	150	% [0.398
120	130	140	150	%	0.40
120	130	140	150	%	0.403
	120	120 130	120 130 140	120 130 140 130	120 130 140 130

体水分均衡 ECW/TBW Analysis

細胞外水分比 ECW/TBW	0.320 0.3	340 0.360	0.380 (0.40	0 0.410 397	0.420 0.4	30 0.440	0.450
体成分履歴	Body Comp							
体重 Weight (kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 Soft Lean Mass (kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪率 Percent Body Fat	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.9
細胞外水分比 ECW/TBW	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397

| 受最近 | □全体 | 20.10.10 | 20.10.30 | 20.11.02 | 20.12.15 | 21.01.12 | 21.02.10 | 21.03.15 | 21.05.04 | 09:45 | 09:45 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46 | 09:46

Website:www.inbody.co.jp

体重調節、 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**学養評価**。

L 105 GL IM	Nutrition Evalu	ation —
ンパク質量	▼良好	□不足
· 11 =	V 0 47	- T E

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

B M I ∀標準 □低体重 □過体重 □ひどい過体重

筋肉均衡 Lean Balance

上半身均衡 図均衡 □やや不均衡 □不均衡 下半身均衡 □均衡 がやや不均衡 □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————
1	▼ - ▲
右腕	(1.5kg) ─── 178.0%
左腕	(1.6kg) ————————————————————————————————————
体幹	(11.7kg)240.09
右脚	(2.9kg) ————————————————————————————————————
. 左脚	(2.01/2)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)

三腕	1.52 г	$(1.18 \sim 1.78)$
4 幹	13.4 г	(12.1 ~ 14.8)
与脚	4.21 L	(4.21 ~ 5.15)
	4.08 L	(4.21 ~ 5.15)

研究項目 Research Parameters 细胞由业公量 166 · (162 100)

世間内水が軍	10.0 L	$(16.3 \sim 19.9)$
細胞外水分量	10.9 L	(10.0 ~ 12.2)
骨格筋量	19.6 kg	(19.5 ~ 23.9)
基礎代謝量	1176 kcal	

91 cm

位相角 Whole Body Phase Angle

Ø(°) 50 kHz | 4.3° インピーダンス Impedance

	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚	
$\mathbb{Z}(\Omega)$ 1 kHz	379.6	392.7	26.8	306.8	316.1	
5 kHz	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1	
$50\mathrm{kHz}$	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 1:117	286.4	207.4	17.0	254.5	264.0	

Copyright @ 1996~by InBody Japan Inc.All rights reserved, IR-JPN-770R-20100

体脂肪量減少に効果的な運動

:-▶ 上肢脂肪量が他の部位より多い場合



手首・前腕を

伸ばす



肩を回す





上腕・胸を 伸ばす

肩・脇腹を 伸ばす

*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。

または、腹囲が大きい場合







ヨガ



--▶ 下肢脂肪量が他の部位より多い場合



前屈



アキレス腱を

伸ばす





伸ばす

*上記の運動は脚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。

^{*}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。

^{*}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。

低体重·虚弱型 低 標準 高

*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

標準体重·肥満型

標準	
	標準

過体重·虚弱型

低	標準	高

体脂肪量DOWN **◆------**

過体重·肥満型

低	標準	高
1-4	1237-1-	10,

△ 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

Jane Doe

[InBody BWA]

InBody

Website:www.inbody.co.jp

14かとプラフ	TAT	Body Composition	on Analysis			
						体重
体水分量 Total Body Water	(L)	27.5 (26.3 ~ 32.1)	27.5	35.1		
タンパク質量 Protein	(kg)	7.2 (7.0 ~ 8.6)		(33.8 ~ 41.7)	37.3 (35.8 ~ 43.7)	59.1
ミネラル量 Minerals	(kg)	2.63 (2.44 ~ 2.98)	骨外ミネラル量			(43.9 ~ 59.5)
体脂肪量	(kg)	21.8				

|年齢 |性別 |測定日時

156.9cm 51 女性 2021.05.04.09:46

1	筋肉-脂肪	方 Sof	t Lean-	Fat Ana	lysis									
1				低		標準				Ē				
-	体重 Weight	(kg)	55	70	85	100	115 = 59	. 1	145	160	175	190	205	96
	筋肉量 Soft Lean Mass	(kg)	70	80	90	5. 1	110	120	130	140	150	160	170	%
	体脂肪量 Body Fat Mass	(kg)	40	60	80	100	160	■ 21.3	280	340	400	460	520	%

BMI Body Mass Index (kg/m²)	10.0	15.0	18.5	21.0	^{25.0} 24		35.0	40.0	45.0	50.0	55.0
体脂肪率 Percent Body Fat (%)	8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0 36.9	43.0	48.0	53.0	58.0

右腕 Right Arm	(kg) (%)	40	60	80	100	120 2.02 2.2	140	160	180	200	96	0.380
左腕 Left Arm	(kg) (%)	40	60	80	100 1. 98.		140	160	180	200	%	0.381
体幹 Trunk	(kg) (%)	70	80	90	100 		120	130	140	150	96	0.398
右脚 Right Leg	(kg) (%)	70	80	= 5.20 3.6	100	110	120	130	140	150	%	0.401
左脚 Left Leg	(kg) (%)	70	80	5.02	100	110	120	130	140	150	96	0.403

体水分均衡。	CW/TBW	Analysis						
細胞外水分比 ECW/TBW	0.320 0.3	340 0.360	0.380	0.390 0.40	0 0.410	0.420 0.4	30 0.440	0.450
体成分履歴	Body Comp							
体重 Weight (kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 Soft Lean Mass (kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪率 (%) Percent Body Fat	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.9
細胞外水分比 ECW/TBW	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397
▼最近 □全体	20.10.10 09:15	20.10.30 09:40	20.11.02 09:35	20.12.15 11:01	21.01.12 08:33	21.02.10 15:50	21.03.15 08:35	21.05.04 09:46

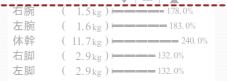
骨格筋指数 Skeletal Muscle Mass Index

5.8 kg/m²

5.8 5.9 5.8 5.9 5.8

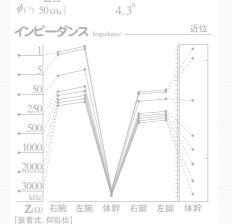
20.12.15 21.01.12 21.02.10 21.03.15 21.05.04 11:01 08:33 15:50 08:35 09:46 **体重調節** Weight Control 51. 7 kg

体重調節 Wei	ight 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
部位別体能	防量 Sagmental Fat Analysis



部位別水分量。	Segmental Body Wa	ter 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





Copyright ©1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-ADULT-210101

より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す

パート 筋肉量更にUP

低体重・強靭型



*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·強靭型



過体重·強靭型



上肢筋肉量が他の部位より少ない場合 ◆------



腕立て伏せ









掌の開閉

ぶら下がり

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 ◆------









もも上げ



踏み台昇降

腹斜筋

*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。

体成分分析 Body Con

Jane Doe

[InBody BWA]

性別 156.9cm 女性 2021.05.04.09:46 51

	100					
体水分量 Total Body Water	(L)	27.5 (26.3 ~ 32.1)	27.5	35.1		
タンパク質量 ₍ Protein	(kg)	7.2 (7.0 ~ 8.6)		(33.8 ~ 41.7)	37.3 (35.8 ~ 43.7)	59.1
ミネラル量 (Minerals	(kg)	2.63 (2.44 ~ 2.98)	骨外ミネラル量			(43.9 ~ 59.5)
体脂肪量 Body Fat Mass	(kg)	21. 8 (10.3 ~ 16.5)				

筋肉-脂肪	J Sof	t Lean-	Fat Ana										
体重 Weight	(kg)	55	70	85	100	115 = 59.	130 1	145	160	175	190	205	96
筋肉量 Soft Lean Mass	(kg)	70	80	90 35	100 5. 1	110	120	130	140	150	160	170	96
体脂肪量 Body Fat Mass	(kg)	40	60	80	100	160	220 21.8	280	340	400	460	520	%
肥満指標	C Obes												
					票準								
BMI Body Mass Index (1	kg/m²)	10.0	15.0	18.5	21.0	^{25.0} 24.	30.0	35.0	40.0	45.0	50.0	55.0	
体脂肪率 Percent Body Fat	(%)	8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0 ■ 36.	9 43.0	48.0	53.0	58.0	
部位別筋	内量	E Segi		Lean A	nalysis		標準	準体重基	準 💷	= 現	在体重		
			低								E	CW/T	3W
右腕 Right Arm	(kg) (%)	40	60	80	100	2.02	140	160	180	200	%	0.38	0
		$\overline{}$											

			1达		崇华				5			
右腕 Right Arm	(kg) (%)	40	60	80	100	2.02 2.2	140	160	180	200	%	0.380
左腕 Left Arm	(kg) (%)	40	60	80	100 1. 98.		140	160	180	200	%	0.381
体幹 Trunk	(kg) (%)	70	80	90	100 17. 95.4		120	130	140	150	%	0.398
右脚 Right Leg	(kg) (%)	70	80	= 5.20 3.6	100	110	120	130	140	150	% (0.401
左脚 Left Leg	(kg) (%)	70	80 80.	5.02 6	100	110	120	130	140	150	%	0.403

体水分均衡 ECW/TBW Analysis

細胞外水分比 ECW/TBW	0.320 0.3	340 0.360	0.380 0	0.390 0.40	0 0.410 397	0.420 0.4	30 0.440	0.450					
体成分履歴 Body Composition History													
体重 Weight (kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1					
筋肉量 Soft Lean Mass (kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1					
体脂肪率 Percent Body Fat	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.9					
細胞外水分比 ECW/TBW	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397					
▼最近 □全体	20.10.10 09:15	20.10.30 09:40	20.11.02 09:35	20.12.15 11:01	21.01.12 08:33	21.02.10 15:50	21.03.15 08:35	21.05.04 09:46					

Website:www.inbody.co.jp

	HRA Skelet	tal Muscle Ma	ss Index —	
		5.8	kg/m²	
5.8	5.9	5.8	5.9	5.8
20.12.15	21.01.12		21.03.15	21.05.04

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
fele _L = FF fele	

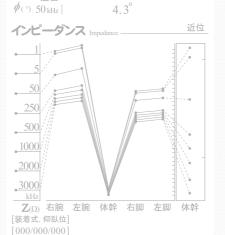
邹位別	体脂肪量 Segmental Fat Analysis ————
	▼ — ▲
右腕	(1.5 kg) ————— 178.0%
左腕	(1.6kg) ————————————————————————————————————
本幹	(11.7 kg) ————— 240.0%
右脚	(2.9 kg) ———— 132.0%
左脚	$(2.9 \text{kg}) \longrightarrow 132.0\%$

部位別水分	Segmental Body Wa	ter Analysis
右腕	1.58 L	(1.18 ~ 1.78)
左腕	1.52 L	(1.18 ~ 1.78)
体幹	13.4 г	(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 Par	rameters —	
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)
骨格筋量	$19.6 \mathrm{kg}$	(19.5 ~ 23.9)
基礎代謝量	1176 kcal	
요~>=!! 트	2 10.	(2.01 2.45)

 $2.18 \text{ kg} \quad (2.01 \sim 2.45)$ 体細胞量 $23.8 \; \mathrm{kg} \quad (\; 23.4 \sim 28.6 \;)$ 除脂肪指数(FFMI) 15.2 kg/m² 体脂肪指数(FMI) 8.9 kg/m²

全身位相角 Whole Body Phase Angle 诉位



Copyright @1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-ADULT-21010

体脂肪量減少に効果的な運動

!-→ 上肢脂肪量が他の部位より多い場合



伸ばす







肩・脇腹を

伸ばす

手首・前腕を 上腕・胸を 肩を回す 伸ばす

*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。







ヨガ



下肢脂肪量が他の部位より多い場合



前屈



伸ばす



股割り



*上記の運動は脚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。

^{*}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。

低体重·虚弱型

低	標準	高

^{*}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

187 TT 2 101		
低	標準	

過体重·虚弱型

低	標準	高

体脂肪量DOWN **◆------**

渦休重·肥満型

低	標準	高
I=V	1237-1-	10,

- △ 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。

14以フプフオT Body Cor							
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		
細胞外水分量	L	10.9	10.0 ~ 12.2	10.9	27.5	37.3	59.1
タンパク質 + ミネラル量	kg	9.8	9.4 ~ 11.6	9.8			0,11
体脂肪量	kg	21.8	10.3 ~ 16.5	21.8			

筋肉·脂肪 Soft Lean-Fat Analysis 単位 標準範囲 測定値 体重 59.1 43.9 ~ 59.5 筋肉量 35.1 33.8 ~ 41.4 体脂肪量 21.8 10.3 ~ 16.5

単位

kg/m² %

体脂肪率

測定値

標準範囲

 $24.0 18.5 \sim 25.0$

36.9 18.0 ~ 28.0

	低		標準				高	i		
55	70	85	100	= 115 = 59.	130	145	160	175	190	%
70	80	90	5.1	110	120	130	140	150	160	%
40	60	80	100	160	²²⁰ 21.8	280	340	400	460	%

* **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	
8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0 36.9	43.0	48.0	53.0	

部位別筋肉量	*: アクセス部位 Segmental Lean Analysis ・: 麻痺部位					
測定部位 右腕	単位 kg	測定値 2.02	標準範囲 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			

	低		標準			Ī	=			ECW/TBW全身
40	60	80	100	120 2.02	140	160	180	200	%	
40	60	80	100	.94	140	160	180	200	%	やや高 0.4
70	80	90	100 17	.7 ¹¹⁰	120	130	140	150	%	
70	80	= ⁹⁰ 5.2	0 100	110	120	130	140	150	%	0.3
70	80	5.02	100	110	120	130	140	150	%	0.397

部位別水分量	Segmental Water Analy	/sis • :	麻痺部位
測定部位	単位	測定値	標準範圍
右腕	L	1.58	1.18 ~ 1

左脚 kg 5.02 5.38~6.58

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

	低		標準			ī	高			ECW/TBW部位
40	60	80	100	120 1.58	140	160	180	200	%	0.380
40	60	80	100	.52	140	160	180	200	%	0.381
70	80	90	100 13	.4	120	130	140	150	%	0.398
70	80	90 4.2	21 100	110	120	130	140	150	%	0.401
70	80	4. 08	3 100	110	120	130	140	150	%	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	TB
1 2	21/05/04	09:46	59.1	35.1	36.9	27.5	0.397	-
2 2	21/03/15	08:35	60.2	35.3	37.8	27.8	0.398	
3 2	21/02/10	15:50	61.0	35.2	38.6	27.6	0.396	-
4 2	21/01/12	08:33	61.8	35.3	39.4	27.9	0.397	
5 2	20/12/15	11:01	62.0	35.2	39.0	27.9	0.396	
6 2	20/11/02	09:35	62.9	35.2	39.2	28.0	0.396	
7 2	20/10/30	09:40	63.5	35.5	40.7	28.0	0.398	
8 2	20/10/10	09:15	63.1	35.6	41.3	28.3	0.399	
9 2	20/09/08	10:09	64.0	35.6	41.3	28.5	0.399	
10.2	20/08/11	11:45	65.3	35.8	42.0	28.6	0.400	
11.2	20/07/02	11:01	66.0	35.7	42.5	28.5	0.401	
12.2	20/06/15	10:39	66.1	35.9	43.0	28.4	0.401	

研究項目 Additional Data 母ミネラル量 2.18 kg (2.01~2.45)

官 スイフル里	2.18	kg (2.01
体細胞量	23.8	kg (23.4
基礎代謝量	1176	kcal
TBW/FFM	73.7	%
SMI	5.8	kg/m²

インピーダンス Impedance TBW/FFM 骨格筋量 19.6 kg(19.5~23.9) [Touch Type, Lying Posture, After Dialysis] RA LA TR RL LL タンパク質量 7.2 kg (7.0~8.6) Z_(n) 1 kHz | 379.6 392.7 26.8 306.8 316.1 5 kHz 373.1 385.4 25.7 303.0 314.1 250 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 **Xc**(Ω) 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 $Angle(\theta)$ 50 kHz | 4.5 4.1 5.7 4.0 3.8

より理想的な筋肉・脂肪の均衡を目指す

ŗ-▶ 筋肉量更にUP

低体重·強靭型



*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·強靭型



過体重·強靭型



上肢筋肉量が他の部位より少ない場合 ◆------













ダンベル運動 腕立て伏せ

掌の開閉 ぶら下がり

体幹筋肉量が他の部位より少ない場合 ◆-------











腹斜筋

プランク

下肢筋肉量が他の部位より少ない場合 ◆------



スクワット







もも上げ



踏み台昇降

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	156.9 cm	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
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

		体水分量	除脂肪量	体重
)	16.6	27.5		
2	10.9	27.3	37.3	59.1
	9.8			37.1
5	21.8			
_				

項目	単位	測定値	標準範囲
体重	kg	59.1	43.9 ~ 59.
trir _L =		0.5.1	

	低		標準				高			
55	70	85	100	115 5 9	130	145	160	175	190	%
70	80	90		110	120	130	140	150	160	%
40	700	7	400	400	000	000	040	400	400	%

肥満指標 Obesi	ty Index Analysis		
項目	単位	測定値	標準範囲
BMI	kg/m²	24.0	$18.5 \sim 25.0$
体脂肪率	%	36.9	18.0 ~ 28.0

	低		標準				高		
10.0	15.0	18.5	21.0	^{25.0} 24	.030.0	35.0	40.0	45.0	50.0
8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0	43.0	48.0	53.0

部位別筋肉量。	egmental Lean A	*:ア nalysis •:麻	クセス部位 痺部位
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

alysis •:麻	痺部位		低		標準			7	高			ECW/TBW全身
測定値 2.02	標準範囲 1.51 ~ 2.27	40	60	80	100	120 2.02	140	160	180	200	%	-0.46
1.94	1.51 ~ 2.27	40	60	80	100	.94	140	160	180	200	%	高 0.43 やや高 0.40
17.7	15.5 ~ 18.9	70	80	90	100 17	¹¹⁰ 2.7	120	130	140	150		- 0.38 - 0.36 - 0.33
5.20	5.38 ~ 6.58	70	80	= 5.20) 100	110	120	130	140	150	%	-0.30
5.02	5.38 ~ 6.58	70	80	5.02	100	110	120	130	140	150	%	0.397

部位別水分量	Segmental Water	*:ア Analysis •:麻	クセス部位 練部位
測定部位 右腕	単位 L		標準範囲 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

	低		標準			Ī	高			ECW/TBW部位
40	60	80	100	120	140	160	180	200	%	0.380
40	60	80	100	.52	140	160	180	200	%	0.381
70	80	90	100	.4	120	130	140	150	%	0.398
70	80	90 4.2	21 100	110	120	130	140	150	%	0.401
70	80	4. 0	8 100	110	120	130	140	150	%	0.403

体成分履	IE Boo	y Con	position	History			
No 日付	時間	体重	筋肉量	体脂肪率	体水分	ECW/TBW	TBW/FFN
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A	dditional	Data
M	骨格筋量	19.6	kg (19.5 \sim 23.9
	タンパク質量	7.2	kg ($7.0 \sim 8.6$
	骨ミネラル量	2.18	$kg~(2.01\sim2.45$
	体細胞量	23.8	$kg~(23.4\!\sim\!28.6$
	基礎代謝量	1176	kcal
	TBW/FFM	73.7	%
	SMI	5.8	kg/m²

)		゚ーダン th Type, L			After D	Dialysis]		
,			RA	LA	TR	RL	LL		
)	$\mathbb{Z}_{(\Omega)}$	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		
	$Xc_{(\Omega)}$	5 kHz	12.0	11.6	2.1	9.0	8.8		
		50 kHz		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

:-▶ 上肢脂肪量が他の部位より多い場合



伸ばす



肩を回す





上腕・胸を 伸ばす

肩・脇腹を

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









ヨガ



--▶ 下肢脂肪量が他の部位より多い場合



前屈



アキレス腱を

伸ばす



股割り



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。

^{*}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。

*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

標準体重·肥満型

低	標準	高

過体重·虚弱型

低	標準	高

体脂肪量DOWN **◆------**

過体重·肥満型

低	標準	

△ 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

[InBody570]

体成分分	析	Body Composition	on Analysis			
体水分量 Total Body Water	(L)	27.5 $(26.3 \sim 32.1)$	27.5	35.1		
タンパク質量 Protein	(kg)	(/.0 ~ 8.6)		(33.8 ~ 41.7)	37.3 (35.8 ~ 43.7)	59 1
ミネラル量 Minerals	(kg)	2.63 (2.44 ~ 2.98)	骨外ミネラル量		(55.6 ~ 45.7)	(43.9 ~ 59.5)
体脂肪量 Body Fat Mass	(kg)	21.8 (10.3 ~ 16.5)				

	#故能 -0.5kg													_
i	筋肉-脂肪	方 Sof	t Lean-I	at Ana	lysis									
				低		標準				高				
	体重 Weight	(kg)	55	70	85	100	115 = 59	.130	145	160	175	190	205	%
	筋肉量 Soft Lean Mass	(kg)	70	80	90	5.1	110	120	130	140	150	160	170	%
	体脂肪量 Body Fat Mass	(kg)	40	60	80	100	160	■ 21.8	280	340	400	460	520	%

肥満指標 Obes	sity Inde	x Analy									
BMI Body Mass Index (kg/m²)	10.0	15.0	18.5	21.0	^{25.0} 24	30.0	35.0	40.0	45.0	50.0	55.0
体脂肪率 Percent Body Fat (%)	8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0 36.9	43.0	48.0	53.0	58.0

部位別筋	肉量	Segr		Lean A			標	準体重	基準 🚃	現	在体重	基準 🚃	
右腕 Right Arm	(kg) (%)	40	60	80	100	120 2.02 12.2	140	160	180	200	220	240	%
左腕 Left Arm	(kg) (%)	40	60	80	100 1. 98.	120 .94 1	140	160	180	200	220	240	%
体幹 Trunk	(kg) (%)	70	80	90	100 17. 95.4	7 110	120	130	140	150	160	170	%
右脚 Right Leg	(kg) (%)	70	80	= 5.20 83.6	100	110	120	130	140	150	160	170	%
左脚 Left Leg	(kg) (%)	70	80	5.02 0.6	100	110	120	130	140	150	160	170	%

体水分均衡 ECW/TBW Analysis

細胞外水分比 ECW/TBW	0.320	0.340	0.360	0.380	0.390	0.400	0.420	0.430	0.440	0.450	

体成分履歷 Body Composition History

14次万亿	E/TE B	ody Comp							
体重 Weight	(kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 Soft Lean Mass	(kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪率 Percent Body Fat	(%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.9
細胞外水分 ECW/TBW	比	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397
▼最近 □	全体	20.10.10 09:15	20.10.30 09:40	20.11.02 09:35	20.12.15 11:01	21.01.12 08:33	21.02.10 15:50	21.03.15 08:35	21.05.04 09:46

※体重は参考値です。計量法上の取引・証明用には使えませんのでご注意ください。

Copyright @1996~by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-570R-2010

Website:www.inbody.co.jp

*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		
	51 7 1	
適正体重	51.7 kg	
体重調節	- 7.4 kg	
脂肪調節	- 9.9 kg	
姓 内	+ 2.5 kg	

栄養評価 Nutrition Evaluation — タンパク質量 図良好 □不足

ミネラル量 図良好 □不足 体脂肪量 □良好 □不足 図過多

肥満評価 Obesity Evaluation—

B M I Μ標準 □低体重 □過体重 □ひとい過体重

体脂肪率 □標準 □軽度肥満 ☑肥満

筋肉均衡 Lean Balance 上半身均衡 型均衡 □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 口均衡 ★やや不均衡口不均衡 お位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis



研究項目。

WIプレス 日 Research Param	eters———	
細胞内水分量	16.6 L	(16.3 ~ 19.9)
細胞外水分量	10.9 L	$(10.0 \sim 12.2)$
骨格筋量	19.6 kg	(19.5 ~ 23.9)
基礎代謝量	1176 kcal	
腹囲	91 cm	
内臓脂肪レベル	12 Leve	el (1 ~ 9)
骨ミネラル量	2.18 kg	$(2.01 \sim 2.45)$
体細胞量	23.8 kg	(23.4~28.6)
SMI	5.8 kg/m	
インピーダンス Impeda	nce-	

インピータンス Imped

$\mathbb{Z}(\Omega)$	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
500 kHz	297.4	311.5	19.1	258.1	267.8

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・強靭型



*摂取量UPで体脂肪量も標準範囲までUP

標準体重·健康型

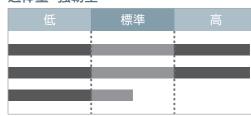


--▶ 筋肉量の上下・左右均衡のみ維持

標準体重・強靭型



過体重·強靭型



上肢筋肉量が他の部位より少ない場合 ◆------



腕立て伏せ











掌の開閉

ぶら下がり

体幹筋肉量が他の部位より少ない場合 ◀----------





プランク









下肢筋肉量が他の部位より少ない場合 ◆------



スクワット



ランジ







もも上げ



*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

Website:www.inbody.co.jp

68/100点

筋肉量がとても多いと100点を超えることもあります。

体脂肪量 □良好 □不足 🗹過多

B M I Μ標準 口低体重 □過体重 □びじ過体重

体脂肪率 □標準 □軽度肥満 🗹肥満

上半身均衡 図均衡 □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 口均衡 めやでの物質 口不均衡 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis ——

 $(1.5 \text{kg}) \longrightarrow 178.0\%$

16.6 L (16.3 ~ 19.9)

10.9 L (10.0 ~ 12.2)

19.6 kg (19.5~23.9)

23.8 kg (23.4~28.6)

1176 kcal

5.8 kg/m²

内臓脂肪レベル 12 Level (1~9)

 $\mathbf{Z}(\Omega)$ 右腕 左腕 体幹 右脚 左脚 5_{kHz} 373.1 385.4 25.7 303.0 314.1 50kHz 337.2 352.5 23.0 282.3 289.8 500kHz 297.4 311.5 19.1 258.1 267.8

(2.9kg) → 132% (2.9kg) = 132%

51.7 kg

- 7.4 kg

- 9.9 kg

+2.5 kg

InBody点数 InBody Scot

*体成分の総合点数です。

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

体重調節 Weight Conf

適正体重

体重調節

脂肪調節

筋肉調節

肥満評価 Obesit

筋肉均衡 Lean Balance

右腕

左腕 体幹

右脚

左脚

研究項目Research I 細胞内水分量

細胞外水分量

骨格筋量

体細胞量

インピーダンス Impedance

SMI

基礎代謝量

年齢 |性別 |測定日時 | 156.9cm | 51 | 女性 | 2021.05.04.09:46 Jane Doe

体成分分析 Body Composition Analysis (33.8~41.7) 37.3 タンパク質量 (kg) 7.2 Protein (7.0~8.6) (35.8 ~ 43.7) | 59.1 ミネラル量 (kg) 2.63 (2.44~2.98) (43.9 ~ 59.5) 体脂肪量 (kg) 21.8 (10.3~16.5)

#故能 -0.5kg 節內-脂肪 Soft Lean-Fat Analy

肥満指標 Obesity Index Analysis

オーレノンも治

体重 Weight	(kg)	55	70	85	100	115 59.	130	145	160	175	190	205	%
筋肉量 Soft Lean Mass	(kg)	70	80	90	100 5.1	110	120	130	140	150	160	170	%
体脂肪量	(kg)	40	60	80	100	160	220 21.8	280	340	400	460	520	96

8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0

標準体重基準 現在体重基準 ---

					1 (,							
左腕 Left Arm	(kg) (%)	40	60	80	100 1 98.	.94 .1	140	160	180	200	220	240	%
体幹 Trunk	(kg) (%)	70	80	90	100 17. 95.4	.7	120	130	140	150	160	170	%
右脚 Right Leg	(kg) (%)	70	80	= 5.20 83.6	100	110	120	130	140	150	160	170	%
左脚 Left Leg	(kg) (%)	70	80	5.02 5.6	100	110	120	130	140	150	160	170	%

細胞外水分比 ECW/TBW	0.320	0.340	0.360	0.380	0.400	0.420	0.430	0.440	0.450

本重 Weight	(kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.
筋肉量 Soft Lean Mass	(kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.
体脂肪率 Percent Body Fat	(%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.9
細胞外水分 ECW/TBW	让	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.39

体脂肪量減少に効果的な運動

:-▶ 上肢脂肪量が他の部位より多い場合









手首・前腕を 伸ばす

肩を回す

上腕・胸を 伸ばす

肩・脇腹を 伸ばす

*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 または、腹囲が大きい場合









ヨガ

--▶ 下肢脂肪量が他の部位より多い場合



前屈



伸ばす



股割り



伸ばす

*上記の運動は脚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。

^{*}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。

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

低	標準	

過体重·虚弱型

低	標準	高

体脂肪量DOWN **◆------**

渦休重·肥満型

低	標準								

△ 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

[InBody470]

| 年齢 | 性別 | 測定日時 Jane Doe | 156.9cm | 51 | 女性 | 2020.05.04.09:46

測定値 体水分量 筋肉量 除脂肪量 体重 Total Body water タンパク質量 (kg) 7.2 (7.0~8.6) (33.8~41.7) (35.8~43.7) (43.9~59.5) 体脂肪量 (kg) 21.8 (10.3 ~ 16.5)

#衣量 -0.5kg

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

肥満指標 Obesity Index Analysis

$\underset{\text{Body Mass Index}}{BMI} \ (kg/m^2)$	10.0	15.0	18.5	21.0	^{25.0} 24		35.0	40.0	45.0	50.0	55.0
体脂肪率 Percent Body Fat (%)	8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0 36.	9 43.0	48.0	53.0	58.0

筋肉量 %		体服
部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis	部位別体脂肪量 Segm	ental Fat An

左	1.94 kg 98.1 % 標準	17.7 kg 95.4 %	2.02 kg 102.2 % 標準	,	1.6 kg 183.0 % 高	11.7 kg 240.0 %	1.5 kg 178.0 % 高
4	5.02 kg 80.6% 低	標準	5.20 kg 83.6 % 低		3.0 kg 132.0 % 標準	· 自己	3.0 kg 132.0 % 標準

14万以万万尺	見证	Body Com							
体重 Weight	(kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 Soft Lean Mass	(kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪率 Percent Body Fat	(%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.9
▼最近 □	全体	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

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 —





体脂肪率(%)

体重調節 Weight Control——	
	.7 kg
	.4 kg
	0.9 kg
	2.5 kg

出恙虾体

木食計圖 Nutrition Eval	luation —	
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 団均衡 口やや不均衡口不均衡 下半身均衡 □均衡 M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 Vesceral Fat Level —

研究項目Research Para 骨格筋量

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)
CMI	501/2

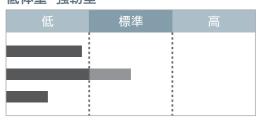
インピーダンス Impedance

	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚	
$\mathbb{Z}(\Omega)$ 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	

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·強靭型



*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

煙淮休香, 诒靭刑

	/J 	
低	標準	高

過体重·強靭型



上肢筋肉量が他の部位より少ない場合 ◆------



腕立て伏せ









ダンベル運動

掌の開閉 ぶら下がり

体幹筋肉量が他の部位より少ない場合 ◆------





プランク









下肢筋肉量が他の部位より少ない場合 ◆-----









もも上げ





踏み台昇降

*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。

ID

Jane Doe

#衣服: -0.5kg

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

[InBody470]

 $(43.9 \sim 59.5)$

女性 2020.05.04.09:46



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

スリム

痩せ

体重調節

適正体重

体重調節

脂肪調節

筋肉調節

栄養評価

タンパク質量 ★良好 口不足

内臓脂肪レベル Vesceral Fat Level —

体脂肪量 □良好 □不足 M過多

ミネラル量 ★良好

筋肉均衡 Lean Balan

上半身均衡 ▶均衡

下半身均衡 口均衡

骨格筋量

腹囲

基礎代謝量

骨ミネラル量

インピーダンス Impedi

体脂肪量

1.5 kg

178.0%



やや痩せ

28.0 体脂肪率(%)

51.7 kg

- 7.4 kg

- 9.9 kg +2.5 kg

□やや不均衡 □不均衡

☆やや不均衡□不均衡

19.6 kg $(19.5 \sim 23.9)$

2.18 kg $(2.01 \sim 2.45)$

1176 kcal

91 cm

 5.8 kg/m^2

右腕 左腕 体幹 右脚 左脚

性別

(33.8 ~ 41.7) 37.3

 $(35.8 \sim 43.7)$ 59.1



13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 体脂肪率 (%)

筋肉量

156.9cm

51

評価 部位別筋肉量 部位別体脂肪 1.94 kg $2.02\,\mathrm{kg}$



低



 $1.6\,\mathrm{kg}$

183.0%

11.7 kg 3.0 kg 132.0% 標準

体成分履歴 Body Composition History 65.3 63.9 62.4 61.8 62.3 60.9 60.5 59.1

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 図最近 □全体 19.10.10 19.10.30 19.11.02 19.12.15 19.01.12 19.02.10 20.03.15 20.05.04 09:46 09:45 09:46

Z(Ω) 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

体脂肪量減少に効果的な運動









手首・前腕を 伸ばす

肩を回す

上腕・胸を 伸ばす

肩・脇腹を 伸ばす

*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 または、内臓脂肪レベルが高い場合









ヨガ

'---- 下肢脂肪量が他の部位より多い場合



前屈







アキレス腱を 伸ばす

股割り

お尻・太ももを 伸ばす

*上記の運動は脚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。

^{*}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。

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

低	標準	

過体重·虚弱型

低	標準	高

体脂肪量DOWN **◆------**

渦休重·肥満型

Z=1'T'== 1011"3=	_	
低	標準	

△ 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

Jane Doe

|年齢 |性別 |測定日時 | 156.9cm | 51 | 女性 | 2021.05.04.09:46

Website:www.inbody.co.jp

66/100点

52.9 kg

- 6.2 kg

- 10.0 kg +3.8 kg

体成分分析 Body Composition Analysis InBody点数 InBody Score -

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) 2.54 (2.49 ~ 3.05) 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)

55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205

70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 9

BMI red (kg/m²) re

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 Percent Body Fat 37.3

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

1.6 kg

標準

(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

団金体 20.10.10 20.10.30 20.11.02 20.12.15 21.01.12 21.02.10 21.03.15 21.05.04 09:45 09:40 09:35 11:01 08:33 15:50 08:35 09:46

11.8 kg

1.6 kg

煙淮

低 標準

 $1.91 \, \text{kg}$ $1.99 \, \text{kg}$

5.15 kg

低

標準

5.24 kg

[F] 17.7 kg 標準 右 左

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。

> 適正体重 体重調節 脂肪調節

筋肉調節 栄養評価 Nutrition E

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 М過多

肥満評価 Obesity Evaluation -

B M I ★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 □やや不均衡 □不均衡 下半身均衡 口均衡 めやや不均衡 口不均衡

上下均衡 □均衡 ●やや不均衡 □不均衡

内臓脂肪レベル Vesceral Fat Level —

研究項目Research Pa

骨格筋量 19.3 kg (19.5~23.9) 1168 kcal 基礎代謝量 91 cm 腹囲 SMI 5.8 kg/m²

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			

右腕 左腕 体幹 右脚 左脚 $\mathbb{Z}^{(\Omega)} 20 \, \text{kHz} \, | \, 345.0 \, | \, 358.5 \, | \, 23.4 \, | \, 286.6 \, | \, 296.0$

100 kHz 322.0 335.5 21.2 273.2 282.6

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·強靭型



*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

標進体重: 強靭型

低	標準	高	

過体重·強靭型



上肢筋肉量が他の部位より少ない場合 ◆------



腕立て伏せ









掌の開閉

ぶら下がり

*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

体を構成している

1.91 kg

標準

 $5.15 \, \mathrm{kg}$

低

体成分履歷

17.7 kg

体成分分析 Body Composition Analysis

体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計 体重

156.9cm

体脂肪率 (%) 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 37.3

1.99 kg

標準

5.24 kg

51

体水分量 (L)

タンパク質量 (kg)

ミネラル量 (kg)

体脂肪量 (kg)

部位別体脂肪量

11.8 kg

高

 $1.6\,\mathrm{kg}$

 $3.0\,\mathrm{kg}$

標準

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

団金体 20.10.10 20.10.30 20.11.02 20.12.15 21.01.12 21.02.10 21.03.15 21.05.04 09:45 09:46 09:35 11:01 08:33 15:50 08:35 09:46

左

右

Jane Doe

女性 2021.05.04.09:46

27.3 (27.0 ~ 33.0)

7.2 (7.2 ~ 8.8)

2.54 (2.49 ~ 3.05)

22.1 (10.6 ~ 16.9)

59.1 (45.0 ~ 60.8)

 $1.6\,\mathrm{kg}$

 $3.0\,\mathrm{kg}$

標準

Website:www.inbody.co.jp

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。

体重調助	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 M良好 □不足 体脂肪量 □良好 □不足 💆過多

肥満評価 Obesity Evaluat	ρn
B M I ₩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—	

下半身均衡 □均衡 ■やや不均衡 □不均衡

上半身均衡 ●均衡 □やや不均衡 □不均衡

内臓脂肪レベル Vesceral Fat Level —

13	低	10	高
研究項目Research Paran			

骨格筋量	19.3 kg	(19.5 ~ 23
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 104 ゲートボール

-1777	101	7 171, 72	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		nce ————————————————————————————————————	 左脚
$\mathbb{Z}^{(\Omega)}$ 20 kHz 345.			

100 kHz 322.0 335.5 21.2 273.2 282.6

体脂肪量減少に効果的な運動

------▶ 上肢脂肪量が他の部位より多い場合



手首・前腕を

伸ばす







上腕・胸を 肩を回す 伸ばす

肩・脇腹を

*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 または、内臓脂肪レベルが高い場合









'-----→ 下肢脂肪量が他の部位より多い場合









アキレス腱を 伸ばす

お尻・太ももを 股割り

*上記の運動は脚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。