

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・フォスホコリン・L-カルニチン・ギムネマ



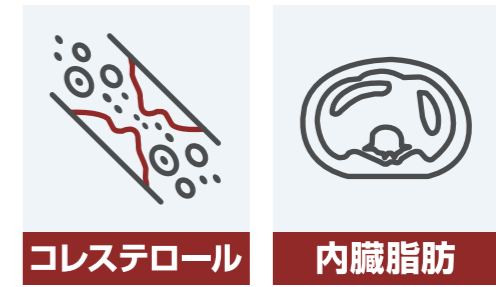
3 下半身筋肉量が少ない場合
 (関節)グルコサミン・ヒアルロン酸・コラーゲン・コンドロイチン
 (筋肉)プロテイン・BCAA・グルタミン・HMB



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)メリロート・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



InBody [InBody970]

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)	55	70	85
筋肉量 (kg)	70	80	90
体脂肪量 (kg)	40	60	80

肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI (kg/m ²)	10.0	15.0	18.5
体脂肪率 (%)	8.0	13.0	18.0

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

	低	標準	高	ECW/TBW
右腕 (kg)	40	60	80	0.380
左腕 (kg)	40	60	80	0.381
体幹 (kg)	70	80	90	0.398
右脚 (kg)	70	80	90	0.401
左脚 (kg)	70	80	90	0.403

水分均衡 ECW/TBW Analysis

	低	標準	やや高	高
細胞外水分比 ECW/TBW	0.320	0.340	0.360	0.380

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 ECW/TBW	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397

InBody Website: www.inbody.co.jp

骨格筋指数 Skeletal Muscle Mass Index

5.8 kg/m²

測定日時	骨格筋指数
20.12.15 11:01	5.8
21.01.12 08:33	5.9
21.02.10 15:50	5.8
21.03.15 08:35	5.9
21.05.04 09:46	5.8

体重調節 Weight Control

適正体重	41.7 kg
体重調節	-17.4 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

腕 (1.5 kg)	178.0%
左腕 (1.6 kg)	183.0%
体幹 (11.7 kg)	240.0%
右脚 (2.9 kg)	132.0%
左脚 (2.9 kg)	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)
除脂肪指数(FFMI)	15.2 kg/m ²
体脂肪指数(FMI)	8.9 kg/m ²
骨格筋率(SMM/WT)	33.2 %

位相角 Whole Body Phase Angle

φ(°) 50kHz | 4.3°

インピーダンス Impedance

[000/000/000]

*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。

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

Copyright © 1996-by InBody Japan Inc. All rights reserved. IR-JPN-970R-211006

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

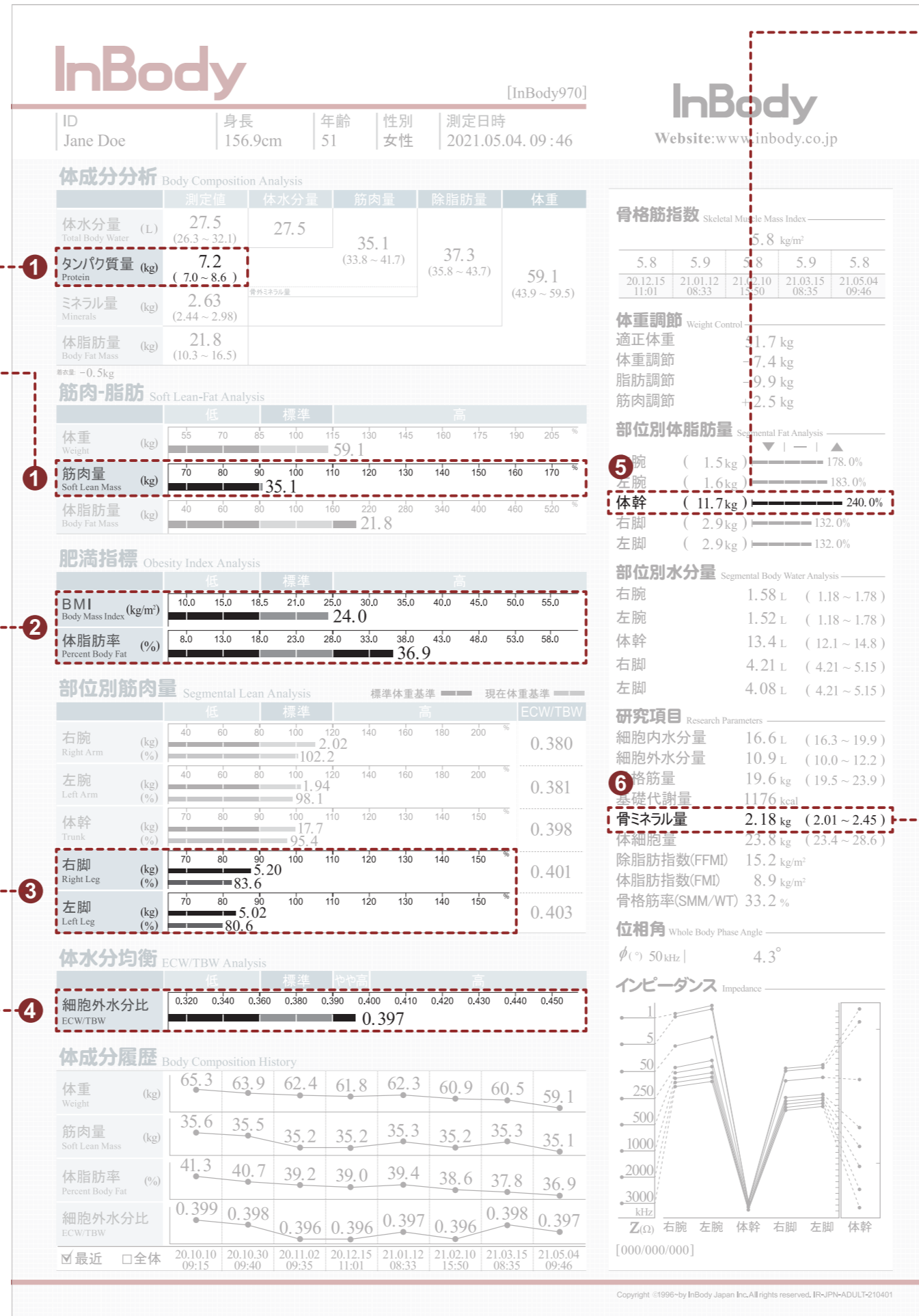
栄養成分	主な作用
共役リノール酸	脂肪を分解・消費させる
フォスコリン	
L-カルニチン	脂肪を燃焼しやすくする
ギムネマ	脂肪を蓄積しにくくする

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	
メリロート	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	
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。