

ID	身長	年齢	性別	測定日時
SM2008	156.9cm	51	女性	2012.05.04. 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	27.5 (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	7.2 (7.0 ~ 8.6)				
ミネラル量 (kg) Minerals	2.63 (2.44 ~ 2.98)	骨外ミネラル量			
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass	21.8 (10.3 ~ 16.5)				

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高
体重 (kg) Weight	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	59.1	
筋肉量 (kg) Soft Lean Mass	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	35.1	
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	21.8	

肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI (kg/m ²) Body Mass Index	10.0 15.0 18.5 21.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0	24.0	
体脂肪率 (%) Percent Body Fat	8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0	36.9	

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

	低	標準	高
右腕 (kg) Right Arm	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 %	2.02	
左腕 (kg) Left Arm	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 %	1.94	
体幹 (kg) Trunk	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	17.7	
右脚 (kg) Right Leg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	5.20	
左脚 (kg) Left Leg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	5.02	

体水分均衡 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 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430 0.440 0.450	0.397			

体成分履歴 Body Composition History

	11.10.10 09:15	11.10.30 09:40	11.11.02 09:35	11.12.15 11:01	12.01.12 08:33	12.02.10 15:50	12.03.15 08:35	12.05.04 09:46
体重 (kg) Weight	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 (kg) Soft Lean Mass	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

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	<input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
ミネラル量	<input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
体脂肪量	<input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足 <input checked="" type="checkbox"/> 過多

肥満評価 Obesity Evaluation

B M I	<input checked="" type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> 低体重 <input type="checkbox"/> 過体重
体脂肪率	<input type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> 軽度肥満 <input checked="" type="checkbox"/> 肥満

筋肉均衡 Lean Balance

上半身均衡	<input checked="" type="checkbox"/> 均衡 <input type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡
下半身均衡	<input type="checkbox"/> 均衡 <input checked="" type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡
上下均衡	<input type="checkbox"/> 均衡 <input checked="" type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

右腕 (1.5kg)	178.0%
左腕 (1.6kg)	183%
体幹 (11.7kg)	240%
右脚 (2.9kg)	132%
左脚 (2.9kg)	132%

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 kcal
腹囲	91 cm
内臓脂肪レベル	12 Level (1~9)
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

インピーダンス Impedance

Z(Ω)	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
5kHz	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

体成分分析 Body Composition Analysis

人の体は大きく分けて体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪で構成されています。これらの成分の均衡がとれている時に、我々の体は健康な状態と言えます。

体水分量 Total Body Water

健康者の体重の約50~70%が水分であり、体水分は摂取した栄養素を体の細胞に届け、老廃物を外に排出できるよう運搬の役割をします。

体水分は更に細胞を構成する細胞内水分と血液や間質に存在する細胞外水分に分かれ、その均衡が悪くなるとむくみが現れやすくなります。

タンパク質量 Protein

タンパク質は体水分と共に筋肉を構成する主な成分です。タンパク質が足りないことは細胞の栄養状態がよくないことを意味します。

ミネラル量 Minerals

ミネラルの約80%は骨にあり、人体を支持する役目をします。足りないとうつ病や骨折の危険性が高まります。

体脂肪量 Body Fat Mass

食事で摂取した栄養素は消化吸収の後、活動に必要なエネルギーとして使われますが、余分なエネルギーは脂肪細胞に蓄積され、肥満の原因になります。

筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

単に体重が多いことで肥満等を心配する必要はありません。それより大切な事は、体を構成している筋肉と体脂肪の均衡です。体重・筋肉量・体脂肪量の各棒グラフの先端を結んだ形によって、普通型・強靱型・肥満型等に分かれます。



筋肉量は主に体水分とタンパク質で構成されている除脂肪軟組織を意味し、骨格筋・内臓筋・心臓筋などを含む筋肉成分の総量です。骨格筋量は自分の意志で動かせる随意筋のみを示しており、研究項目から確認できます。

肥満指標 Obesity Index Analysis

BMI(kg/m²)

体格指数(Body Mass Index)といって、身長と体重のみで肥満可否を判定するため、見かけの肥満度を意味します。

$$\text{BMI(kg/m}^2\text{)} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

体脂肪率(%)

体脂肪率は体重に対する体脂肪の割合を意味します。

$$\text{体脂肪率(\%)} = \text{体脂肪量(kg)} \div \text{体重(kg)} \times 100$$

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

腕・体幹・脚の筋肉量を分析します。筋肉量は普通の運動量や活動量によって変動するため、運動効果をそのまま表す項目です。上の棒グラフは各部位の筋肉量の実測値で、身長から求めた標準体重に対する筋肉量の比較を表し、下の棒グラフは現在体重に対する筋肉量の比較を表します。

体水分均衡 ECW/TBW Analysis

細胞外水分と細胞内水分を分離測定し、体水分に対する細胞外水分の比を表します。健康者の場合、細胞内水分と細胞外水分の比が一定に維持されますが、何らかの原因によって細胞外水分が増加すればむくみが発生します。

体成分履歴 Body Composition History

測定時に同じIDで測定すると、そのIDの履歴データが折れ線グラフで表示されます。体重・筋肉量・体脂肪率・細胞外水分比が確認できます。

体重調節 Weight Control^{*1}

理想的な体成分均衡になるための筋肉調節量と脂肪調節量を意味します。適正体重は体成分状態を考慮するため、筋肉量が標準より多い人の場合、適正体重が標準を上回ることがあります。

総合評価 Total Evaluation^{*1}

体成分測定結果を誰でも簡単に判定できるようにした項目です。チェック(✓表示)が標準・良好・均衡に多ければ望ましい状態であり、それ以外に多ければ、健康に影響を及ぼす体成分均衡の崩れが懸念されます。各評価はInBodyから提供される標準範囲を基準にしており、その標準範囲は標準体重で持つべき理想的な値を意味します。

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis^{*1}

腕・体幹・脚の体脂肪量を分析します。棒グラフの長さは標準体重に対する体脂肪量の比較を意味します。

研究項目 Research Parameters^{*1}

栄養評価や生活習慣の指導に役立つ項目を中心に構成されています。例えば、随意筋のみを意味する骨格筋量、生命維持に最低限必要なエネルギー量の基礎代謝量、腹部脂肪評価の指標となる内臓脂肪レベルと腹囲、骨の中に存在するミネラル量、代謝的な活性を持つ細胞の総量を意味する体細胞量などの項目を提供します。

インピーダンス Impedance

部位別・周波数別にインピーダンスを表示します。インピーダンスは周波数を持つ交流電流が体水分に沿って流れる際に発生する抵抗であり、体成分を算出するための基データです。また、InBody測定が最後まで正常に行われた場合、インピーダンスは各部位と周波数に相応する値が計測されるので、測定エラーを判定できる指標になります。

*1 結果用紙の右側に表示される情報は、管理者による機器の設定に応じて説明と異なる場合があります。