

アンケート
に答えて
無料測定

InBody測定会

5月27日(土)
9:00~12:00
13:00~16:00

先着順

約1分で
測定
できます!

どなた
でも
参加
可能!

筋力

体脂肪

基礎代謝

体を知って

見ませんか?



これから
体作り
を始める方に!

お申し込み方法

①

ご来場いただき受付に声かけください。

②

アンケートを記入下さい。

③

靴下を脱ぎ InBodyにお乗りください。

ペースメーカーの方は絶対に測定しないでください!!!

妊婦さんは基本的に測定を控えて下さい!!!

先着順によりお待ちいただく場合がございます。

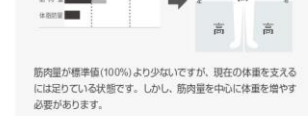
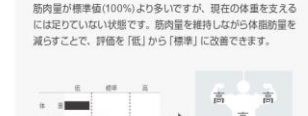
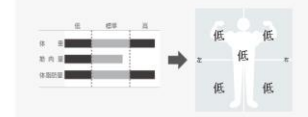
結果項目の味方

InBodyが提供する主要項目と活用

40以上の結果項目から目的に見合った項目を選択することができます。

- 1 体成分分析**
体を化学的観点から4つ(体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪)の成分に分けて現状を表示します。また、各成分の役割も簡単に説明しています。
- 2 筋肉・脂肪**
筋肉量と体脂肪量が体重に対して適切であるかを棒グラフで表示します。身長と性別から求める標準体重を基に筋肉量・体脂肪量の標準値を定めており、グラフの形から体型を視覚化できます。
- 3 肥満指標**
身長と体重で計算したBMIだけではなく、体重が標準でも体脂肪率の高い隠れ肥満を正しく評価することができます。InBodyはBMIと体脂肪率を提供するため、総合的な肥満評価ができます。
- 4 部位別筋肉量**
筋肉量を四肢と体幹の部位別に測定し、現在体重に対して筋肉量が十分なのかを判断します。また、上下半身の筋肉の発達程度や左右の均衡が分かるので、運動療法の判断基準になります。
- 5 部位別体脂肪量**
四肢と体幹の脂肪分布を示しています。量だけでなく、標準体重に対する各部位脂肪量の多さと評価も表示しますので、どの部位に体脂肪が多く溜まっているのかが分かります。
- 6 体成分履歴**
測定ID毎に直近データを8件まで表示します。体重・筋肉量・体脂肪率が確認できます。
- 7 InBody点数**
体成分の状態を分かりやすく点数化して表示します。筋肉量と体脂肪量の均衡を基に評価しています。
- 8 体重調節**
体成分を考慮した適正体重と調節すべき筋肉量や体脂肪量を表示します。この数値を目標にすることで健康的な体成分の均衡が取れた体重管理が可能になります。
- 9 研究項目**
栄養評価・生活習慣指導・研究などで活用できます。特に下記の項目は様々な分野で注目されています。
- 10 運動別消費エネルギー量**
測定した体重を基にそれぞれの運動を30分間実行した時の消費エネルギー量を表示します。
- 11 インピーダンス**
各部位・周波数別のインピーダンス(Z)を表示します。インピーダンスは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、全ての体成分結果の基になります。

骨格筋指数 (SMI)
サルコペニアの診断に活用される項目で、四肢骨格筋量(kg)を身長(m)の二乗で除して計算します。アジア人における診断基準は次の通りです。¹
男性 < 7.0kg/m²、女性 < 5.7kg/m²



結果項目の味方はYouTubeで見ることができます

InBody

[InBody270]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2015.05.04. 09:46

1

体成分分析 Body Composition Analysis

体を構成している

体水分量 (L)	27.3 (27.0 ~ 33.0)
タンパク質量 (kg)	7.2 (7.2 ~ 8.8)
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	59.1 (45.0 ~ 60.8)

2

筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

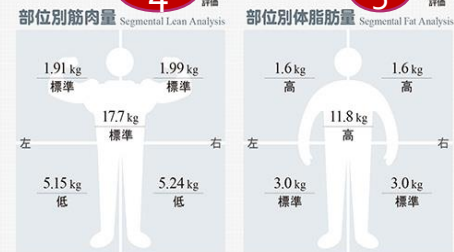
体重 (kg)	59.1
筋肉量 (kg)	35.1
体脂肪量 (kg)	22.1

3

肥満指標 Obesity Index Analysis

BMI (kg/m ²)	24.0
体脂肪率 (%)	37.3

4



6

体成分履歴 Body Composition History

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	37.5

InBody

Website: www.inbody.co.jp

7

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100点を越えることもあります。

体重調節 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

8

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

体脂肪量 良好 不足 過多

肥満評価 Obesity Evaluation

BMI 標準 低体重 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 均衡 やや不均 不均

下半身均衡 均衡 やや不均 不均

上下均 均衡 やや不均 不均

内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

13

研究項目 Research Parameters

骨格筋量 19.3 kg (19.5 ~ 23.9)

基礎代謝量 1168 kcal

腹囲 91 cm

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
ウオーキング	118	ヨガ	118
バドミントン	134	卓球	134
テニス	177	自転車	177
ボウリング	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

9

10

11

Copyright © 1998 by InBody Japan Inc. All rights reserved. In-270-2702-160401

1 Ref. Asian Working Group for Sarcopenia. 2016 Consensus Update on Sarcopenia Diagnosis and Treatment