

# 測定結果の見方

⚠ 計画性のない無理な運動や過度な食事制限は望ましくありません。  
体成分改善のために運動や食事制限をする際は、必ず専門家とご相談ください。

www.inbody.co.jp



## 1 筋肉と脂肪の割合

標準に対する実測値の割合をグラフで表しています。顔の表情で各項目の適切さが分かります。体重・筋肉・体脂肪量の顔を結んだ形がどのような形になるかによって、標準型・強靱型・肥満型など体のタイプも分かります。ここでの筋肉は骨格筋を意味します。



## 2 理想的な体のためには

体成分バランスのとれた理想的な体になるための筋肉と脂肪の調節量と適正体重を表示しています。調節値を目安に理想的な体を目指してください。

## 3 身体発達点数

現在の体成分状態を分かりやすく点数化したものです。70点未満なら弱い、70点以上は標準、80点以上は強い、90点以上はとても強いに該当します。筋肉量を増やすか、標準まで脂肪を調節すれば点数が上がります。

## 4 部位別筋肉バランス

腕・体幹・脚の筋肉量を分析します。筋肉量は普段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。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ます。

## 5 筋肉発達程度

現在体重に対して体幹・右脚・左脚の筋肉発達程度を表示します。体重に対して体幹や下半身の筋肉量が少ない場合は腰痛や膝関節痛の原因ともなります。

## 6 体の構成成分

**体水分** 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ています。

**タンパク質** タンパク質は体水分と共に筋肉を構成する主な構成成分です。タンパク質が足りないということは細胞の栄養状態が良くないことを意味します。

**ミネラル** 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。足りないと骨粗鬆症や骨折の危険性が高まります。

## 7 基礎代謝量と1日摂取エネルギー量の目安

基礎代謝量は、生命維持に最低限必要なエネルギー量です。値が高くなると消費エネルギーが高くなり、体重調節がしやすくなります。1日摂取エネルギー量の目安は算出された基礎代謝量を基に、身体活動レベルが低い場合から高い場合を考慮して算出したものです。

## 8 体型チェック

**体型評価** BMI(体格指数)と体脂肪率を利用して体型を評価します。  
BMI=体重(kg)÷身長<sup>2</sup>(m<sup>2</sup>)、体脂肪率=体脂肪量(kg)÷体重(kg)×100

**内臓脂肪指数** 臍周りを水平に切った腹部断面の内臓脂肪の多さを指数で表します。男女を問わず100を超えたら注意が必要です。

**腹囲** 臍周りの周囲長です。体幹のインピーダンスを直接測定することで、メジャーで測定した値との近似値が得られます。

## 9 エクササイズプラン

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ています。運動する際の参考にしてください。

## 10 インピーダンス

部位別・周波数別にインピーダンスを表示しています。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。