



# InBody

ID: [redacted] 身長: 176.0cm 性別: 男性 年齢: 20 測定日時: [redacted]

## SAMPLE

肥満・浮腫から疾病のサインを発見することができます。

### 減量の成功例

体重4.9kg減(体脂肪量3.5kg減)、フィットネススコア 84→85 UP  
 ◎栄養評価良好、骨格筋量標準上、筋肉バランスも良好となった。

### あなたの体の構成

	低	標準	高	標準範囲							
体水分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	38.3 ~ 46.8
タンパク質	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10.3 ~ 12.6
ミネラル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3.55 ~ 4.33
体脂肪	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	8.2 ~ 16.4

### 栄養評価

むくみ	✓ 標準	■ やや高い	■ 高い
タンパク質	✓ 良好	■ 不足	
ミネラル	✓ 良好	■ 不足	
脂肪量	✓ 良好	■ 不足	■ 過多

概ね標準値内であるため疾患や栄養不足は見られない。

骨格筋量標準以上(110以上)目標に!

### 筋肉と脂肪の割合

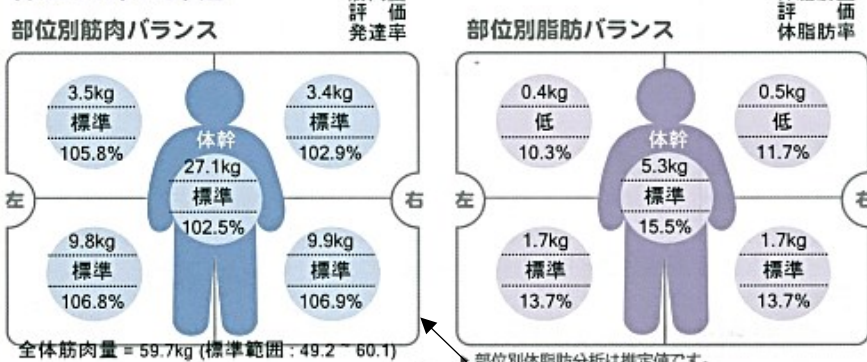
	低	標準	高	標準範囲																						
体重	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	57.9 ~ 78.4														
骨格筋量	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	29.2 ~ 35.7														
体脂肪量	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	360	380	400	420	440	460	480	500	520	8.2 ~ 16.4

### 理想的な体のためには

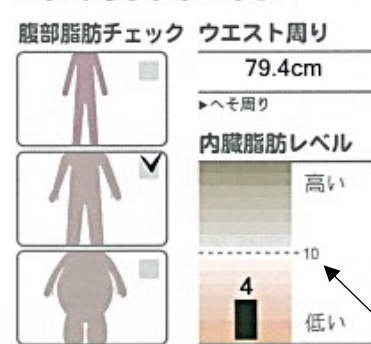
適正体重	73.9kg
調節すべき体重	+0.0kg
調節すべき筋肉量	+0.0kg
調節すべき脂肪量	+0.0kg

体脂肪も減少し調整すべき量はなくなった。

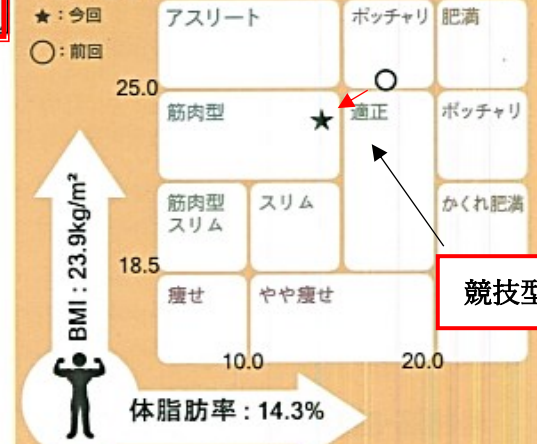
### 体の各部の評価



### メタボリックチェック



### 体型チェック



競技型に変化

### 体成分変化

測定日時	体重	骨格筋量	体脂肪量	スコア
○ (前回)	78.8	36.9	14.1	84
★ (今回)	73.9	36.3	10.6	85
前回との差	-4.9	-0.6	-3.5	1

体脂肪が減り、スコアも1点向上しトレーニング成果が確認できた。

### フィットネススコア



### インピーダンス

Z	RA	LA	TR	RL	LL
5 kHz	328.5	325.4	24.5	263.2	265.1
50 kHz	283.3	277.4	20.5	221.2	221.0
250 kHz	252.8	245.6	17.1	195.3	194.7

筋肉バランスは全体的に標準レベル上が確認できた。ランナーであるため体幹と脚筋力のアップが課題と考えられた。筋バランスが分かるため、腰痛・膝痛等予防トレーニングの必要性など分かります。

10以上は医師の診断を

オリンピック男子選手は90点以上が多い。