

気軽にからだチェック(体成分測定) —出張測定・予約制—

InBody測定の3つの特徴

- ①簡単な測定(一人1分30秒)により、体の様々な情報を知ることができます。(体水分量や栄養評価、体脂肪・骨格筋量・部位別筋肉量・基礎代謝量など)
- ②体の栄養状態やサインをいち早く知ることができ、様々な疾患の予防に繋がります。
私たちの体は、水・タンパク質・脂肪・骨などから構成され正常に保たれていることから体内成分が、一旦崩れると、肥満・浮腫等から様々な疾患(生活習慣病・骨粗鬆症等)へ移行することがあります。
- ③トレーニング成果を上げやすい有益な資料となります。アスリートを応援します！
筋肉等のバランスなども知ることができ、これまでのトレーニングの検証やトレーニングメニューも作成しやすく、効率的に体力づくりに繋がられます。

メタボやサルコペニア予防の健康チェックに！
アスリートの体力づくり、検証・評価・目標設定に！



いろいろな身体の中身を知ることができます！

A10000 181.0cm 男性 2020/11/19 11:27:36

① あなたの体の構成

	低	標準	高	標準範囲
体水分	49.4kg	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	40.5 ~ 49.5	
タンパク質	13.4kg	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	10.9 ~ 13.3	
ミネラル	4.58kg	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	3.75 ~ 4.58	
体脂肪	11.9kg	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	8.7 ~ 17.3	

※ミネラルは推定値です。

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

⑦ 体型チェック

★: 今回 ○: 前回

アスリート	ポッチャリ	肥満
25.0	ポッチャリ	
18.5	筋肉型スリム	かくれ肥満
10.0	痩せ	やや痩せ
20.0		

BMI: 24.2kg/m² 体脂肪率: 15.0%

② 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	79.3kg	61.3 ~ 82.9	
骨格筋量	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	38.4kg	31.0 ~ 37.8	
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	11.9kg	8.7 ~ 17.3	

⑤ 理想的な体のためには

適正体重 79.3kg

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

+: 増やす -: 減らす

⑧ 体成分変化

測定日時	体重	骨格筋量	体脂肪量	スコア
○20/11/05 11:40	80.6	38.0	13.6	84
★20/11/19 11:27	79.3	38.4	11.9	86
前回の差	-1.3	0.4	-1.7	2

③ 体の各部分の評価

部位別筋肉バランス

部位	標準	体脂肪率
左	3.8kg (107.6%)	10.4kg (105.7%)
体幹	29.2kg (109.9%)	10.4kg (106.6%)
右	3.9kg (109.9%)	10.4kg (106.6%)

全体筋肉量 = 63.6kg (標準範囲: 52 ~ 63.6)

部位別脂肪バランス

部位	標準	体脂肪率
左	0.5kg (11.8%)	1.7kg (13.8%)
体幹	6.2kg (16.8%)	1.8kg (13.7%)
右	0.5kg (10.7%)	1.8kg (13.7%)

▶ 部位別体脂肪分析は推定値です。

⑥ メタボリックチェック

腹部脂肪チェック ウエスト周り

84.1cm

▶ へそ周り

内臓脂肪レベル

高い

低い

4

⑨ フィットネススコア

86点 弱い 普通 強い とても強い

⑩ 基礎代謝量

1826kcal 低 標準 高

⑪ インピーダンス

Z	RA	LA	TR	RL	LL
5 kHz	303.8	309.7	24.2	259.1	265.4
50 kHz	264.0	272.2	20.1	221.3	225.1
250 kHz	235.8	245.1	16.6	198.9	201.3

●● 測定項目 ●●

- 体成分分析 (体水分・タンパク質・ミネラル量など)
- 骨格筋量・体脂肪量
- 部位別筋肉・脂肪量とバランス
- 栄養評価 (むくみ、タンパク質、ミネラル、脂肪量)
- 調整すべき体重・筋量・脂肪量
- 腹部脂肪・内臓脂肪レベル (内臓脂肪レベル10を超えると注意)
- 体型チェック(筋肉型・スリム等) 体脂肪率・BMI値
- 体成分変化 (過去との比較)
- フィットネススコア (得点)
- 基礎代謝量 (エネルギー代謝量)
- インピーダンス

〈測定方法〉
軽装・素足、貴金属類外して、右の測定器に乗るだけです。



◆対象: 15名以上の団体(6歳以上~) ※妊婦の方、ヘルスメーカーご使用の方はご利用いただけません。
◆出張測定料: 1名1回 800円、高校生以下 600円 ※ご希望の日時調整のうえ、現地で測定等行います。
※個人で測定をご希望の場合は、彦根総合スポーツ公園内で、一律1人500円で受けられます。
◆結果説明・相談 測定終了後、結果表の説明とトレーニング相談など行います。 全体説明(約20分~)

お問い合わせ・お申込みは(予約制)
彦根総合スポーツ公園
(電話)0749-23-4911

☆☆☆ 日頃の健康づくりに! クラブ活動に! 社内の健康活動の一環として! ☆☆☆