

ITO-InBody 検査表

I. D. MS104
年齢 25才

身長 170cm
体重 73.7kg

性別 女性
測定日時 2009.05.18 08:26:37

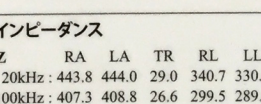
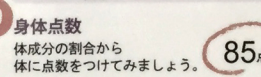
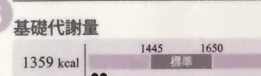
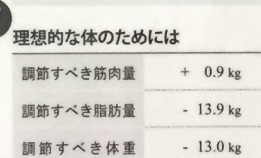
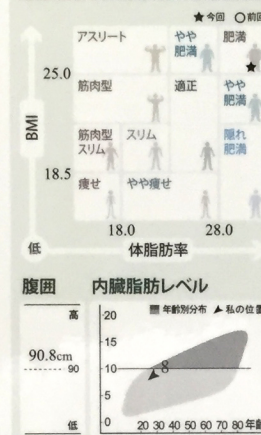
B.Hospital
Doctor Cha

InBody検査とは

InBody検査は、私たちの体を構成している体成分が均衡的なのか、腕と脚はバランス良く発達しているのか、腹部に脂肪は溜まっていないかなどが一目で分かる検査です。定期的なInBody検査で体の健康をチェックしていきましょう。

メタボ情報

測定値	標準範囲
体重と身長で算出されたBMI B M I	25.5 kg/m ² 18.5 ~ 25.0
脂肪の割合で算出された体脂肪率 体脂肪率	37.8% 18.0 ~ 28.0



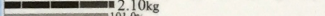
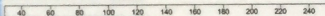
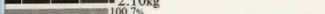
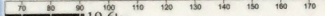
筋肉と脂肪の割合

	低	標準	高	標準範囲
体 重	50 70 85 100 115 130 140 150 160 175 180 205	73.7kg		51.6 ~ 69.8
骨格筋量	20 25 30 35 40 45 110 120 130 140 150 160 170	25.0kg		23.2 ~ 28.4
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	27.9kg		12.1 ~ 19.4

除脂肪量 & その構成成分

	低	標準	高	標準範囲
除脂肪量	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	45.8kg		42.2 ~ 51.4
体水分	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	33.4kg		31.0 ~ 37.8
タンパク質	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	9.0kg		8.3 ~ 10.1
ミネラル	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	3.47kg		2.85 ~ 3.50

部位別筋肉バランス

	標準										高										合計
右腕	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300							
															2.10kg	101%					
左腕	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300							
															2.10kg	100%					
胴体	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	130	140	150	160	170	180	190	200			
																			19.6kg	86.1%	
右脚	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	130	140	150	160	170	180	190	200			
																			7.54kg	96.8%	
左脚	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	130	140	150	160	170	180	190	200			
																			7.64kg	98.1%	

身体バランスチェック

上半身バランス	均衡	やや不均衡	不均衡
下半身バランス	均衡	やや不均衡	不均衡
上下バランス	均衡	やや不均衡	不均衡

身体強度チェック

上半身強度	標準	発達	弱い
下半身強度	標準	発達	弱い
筋肉強度	標準	強い	弱い

メモ

- 収縮期血圧: 98 mmHg
- 拡張期血圧: 67 mmHg
- 脈拍数: 67 bpm

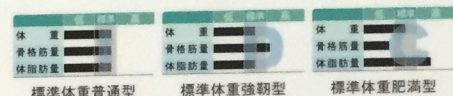
見やすく分かり易い結果用紙と測定結果

ITO-InBody370は、現在の身体情報だけでなく具体的な調節量や調節するためのプランを示し、改善計画を誰でも簡単に立てることができます。

1 筋肉・脂肪のバランスはどうですか？

標準に対する実測値の割合を棒グラフで示しています。体重、骨格筋量、体脂肪量の先端を結んだ形が何型になるかによって体のタイプが分かります。

筋肉と脂肪の割合



2 私の体は何でできていますか？

除脂肪量 & その構成成分

除脂肪量は体重から体脂肪量を差し引いた、脂肪以外の成分です。除脂肪量を構成する成分としては体水分・タンパク質・ミネラルです。

3 筋肉バランスはとれていますか？

部位別筋肉バランス

上下半身の筋肉の発達度合いや左右のバランスが分かりますので運動療法の判断基準になります。

4 筋肉のバランスをチェックします

身体バランスチェック

身体バランスは各部位別筋肉量が均衡的に発達しているかどうかをチェックします。

5 部位別筋肉の強度を評価します

身体強度チェック

現在の筋肉量が自分の体重を支えるのに十分に発達しているのかをチェックします。

6 見た目だけで判断してはいけません

メタボ情報

様々な角度から体やお腹の肥満状態を確認できます。体重や見た目だけでなく、体脂肪がポイントです。

7 私に適切な筋肉と脂肪の調節量は？

理想的な体のためには

体成分状態から算出された適正体重に対して、筋肉・脂肪の調節量を表しています。

8 エネルギー代謝量はどのくらいでしょうか？

基礎代謝量

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。

9 私の体は何ポイント？

身体点数

90点未満なら弱い、90点以上は標準、100点以上は強いに該当します。

10 測定は問題なくできている？

インピーダンス

身体に流した2つの周波数の部位別測定データです。

11 血圧も同時に確認できます

血圧計データ

オプションの血圧計と運動可能で、体成分だけでなく血圧も同時に確認可能です。