

【InBody】

# 体組成計の測定結果の見方

# 体成分分析

体重を構成している体成分を4区画モデル（体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪）に基づいて提供します。体重は体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計です。

- **体水分量 (Total Body Water)**

健康な人は約50～70%が水分です。水分は摂取した栄養素を体の細胞に届け、老廃物を体外に排出する運搬の役割をしています。

- **タンパク質 (Protein)**

体水分と共に筋肉の主な構成成分です。タンパク質量が足りないというのは、細胞の栄養状態が良くないことを意味します。

- **ミネラル量 (Minerals)**

ミネラルの約80%は骨にあり、体を支える役目をします。不足すると骨粗鬆症や骨折の危険性が高まります。ミネラル量は除脂肪量と密接な相関関係にあります。

- **体脂肪量 (Body Fat Mass)**

食事で摂った栄養分は消化吸収され活動のエネルギーとして使われます。使いきれなかったエネルギーは脂肪細胞に蓄積され、肥満の原因となります。

# 筋肉・脂肪

筋肉と体脂肪の均衡が分かります。棒グラフは各項目の理想値に対する比率を意味しており、棒グラフの先を線で結んだ形によって、標準・強靱型・肥満型等の身体のタイプが分かります。

		低	標準			高							
体重	kg	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205 %	
		■			■								
					<b>59.1</b>								
筋肉量	kg	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170 %	
		■											
		<b>35.1</b>											
体脂肪量	kg	40	60	80	100	160	220	280	340	400	460	520 %	
		■			■		■						
					<b>21.8</b>								

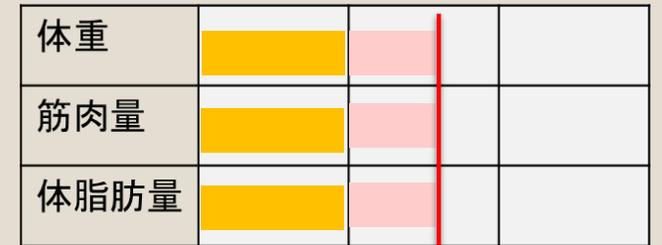
### ① 標準体重・強靱型（D型）

体重と体脂肪量は標準で筋肉量の多い、運動選手でみられる理想的な体型です。この状態を維持することが最善と言えますが、体脂肪もエネルギーを保存する重要な体成分の1つなので、過度に少ないと体によくありません。



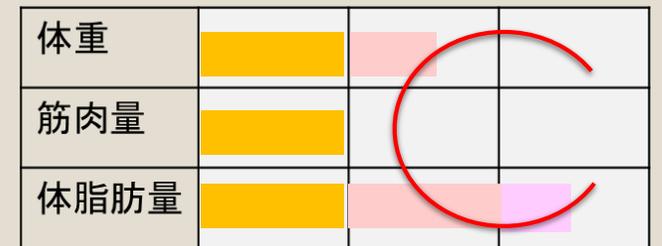
### ② 標準体重・健康型（I型）

体重・筋肉量・体脂肪量の全てが標準で、体成分の均衡が綺麗に取れている状態です。今でも十分に健康的な体型ではありますが、筋肉量を増やすことで、より理想的な体型になります。



### ③ 標準体重・肥満型（C型）

体重は標準ですが、筋肉量と体脂肪量の均衡が取れていない、隠れ肥満と言われる体型です。運動不足の現代人に多くみられる体型で、見た目は普通ですが、筋肉量と体脂肪量は改善が必要です。



# 肥満指標

測定者の体型と肥満の有無が分かります。体重と身長を利用したBMIだけでは肥満度の判定に限界があるため、BMIと体脂肪率の両方から体型や肥満度をより正確に把握することができます。

		低			標準		高					
BMI	kg/m <sup>2</sup>	10.0	15.0	16.5	21.0	25.0	30.0	35.0	40.0	45.0	50.0	55.0
					<b>24.0</b>							
体脂肪率	%	8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0	43.0	48.0	53.0	58.0
							<b>36.9</b>					

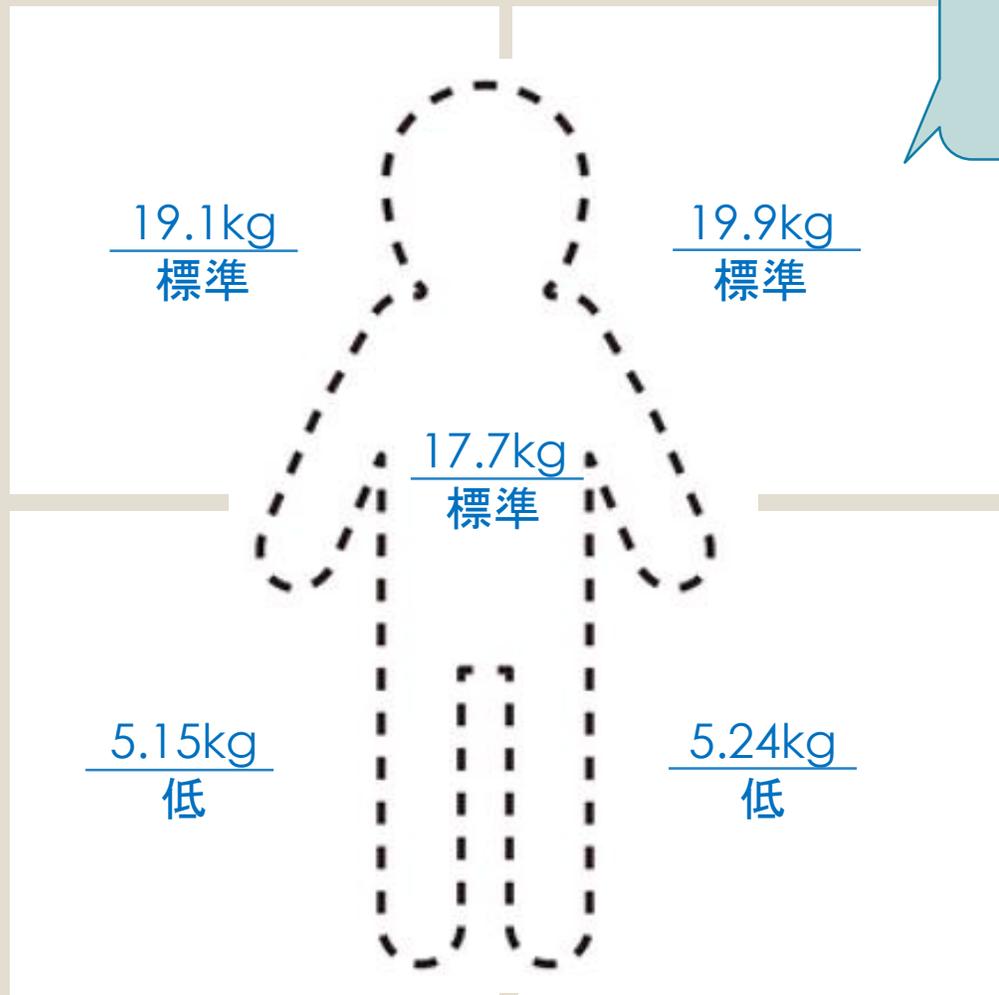
例) 低筋肉型肥満(やせ型肥満)体型の女性, BMIは21.0kg/m<sup>2</sup>の標準で見た目としては普通の体型ですが、体脂肪率は33%で標準より高いため実際は**肥満体型**です。

		低			標準		高					
BMI	kg/m <sup>2</sup>	10.0	15.0	16.5	21.0	25.0	30.0	35.0	40.0	45.0	50.0	55.0
					<b>21.0</b>							
体脂肪率	%	8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0	43.0	48.0	53.0	58.0
							<b>33.0</b>					

例) 筋肉型体型の男性, BMIは30.0kg/m<sup>2</sup>の標準以上で見た目の体格は大きいですが、体脂肪率は15%の標準であるため実際は**筋肉質な体型**です。

		低			標準		高					
BMI	kg/m <sup>2</sup>	10.0	15.0	16.5	21.0	25.0	30.0	35.0	40.0	45.0	50.0	55.0
							<b>30.0</b>					
体脂肪率	%	0.0	5.0	10.0	15.0	20.0	25.0	30.0	35.0	40.0	45.0	50.0
					<b>15.0</b>							

# 部位別筋肉量

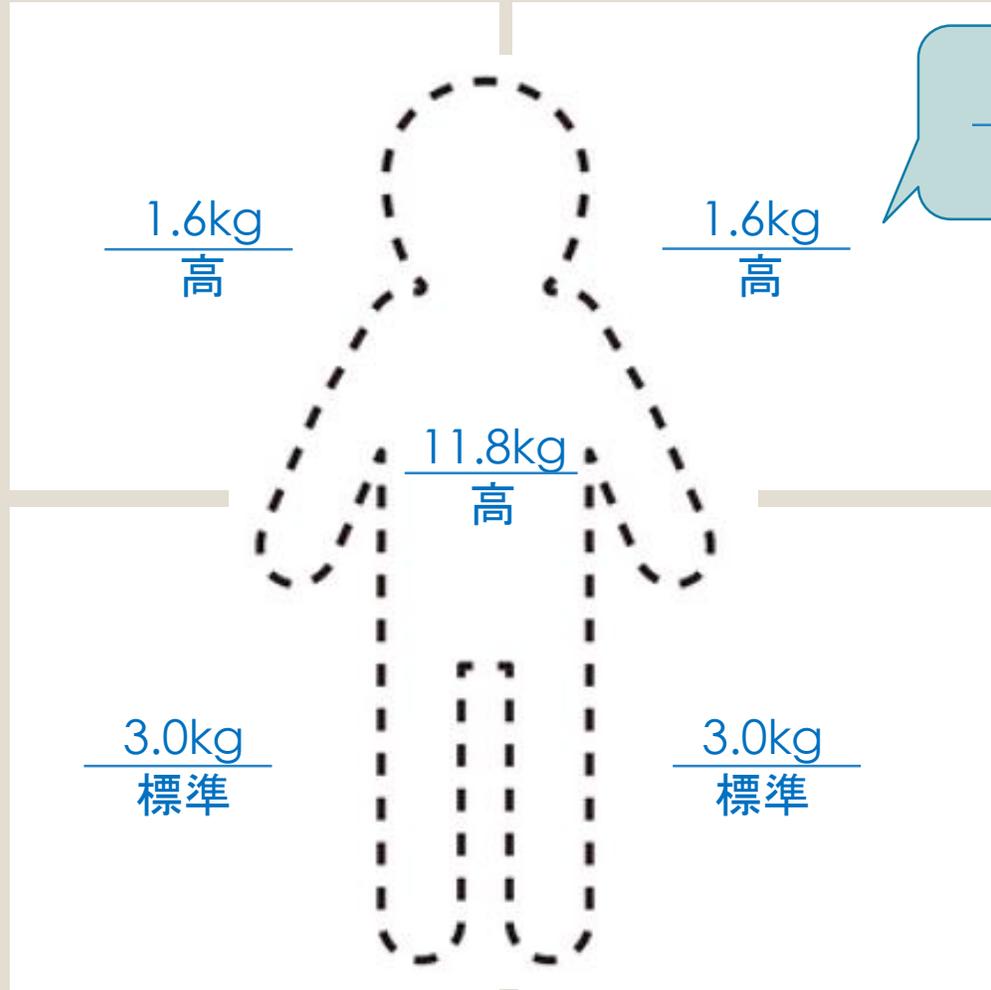


## 筋肉量 評価

右腕・左腕・体幹・右足・左足の各部位における**筋肉量**や**筋肉均衡**が確認できます。

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。

# 部位別体脂肪量



右腕・左腕・体幹・右足・左足の各部位における**体脂肪量**が確認できます。

身体のどの部分に体脂肪が多く溜まっているのか分かるため、運動・食事療法の参考になります。

# 体重調節・In Body点数

## 体重調整

適正体重	52.9 k g
体重調整	-6.2 k g
脂肪調整	-10.0 k g
筋肉調整	+3.8 k g

### 【適正体重】

測定者の体成分を考慮し筋肉量と体脂肪量が理想になった状態の体重

(標準体重：身長に相応しい体重)

筋肉量が多くて体重が重い場合  
筋肉量をわざと減らす必要がないため、  
適正体重は標準体重より重くなります。

## In Body点数

66 / 100点

基準は80点

◎点数が**高い方**

筋肉が多くて体脂肪が標準的な状態

△点数が**低い方**

筋肉と脂肪の均衡がよくない状態

80点を基準とし、体重調節の筋肉調節が+1 k g、脂肪調節が±1 k gごとに点数が下がります。また、筋肉量が標準より1 k g多くなるにつれて点数が1点ずつ上がります。