

ID
094

身長
158cm

年齢
43

性別
女性

測定日時
2022.02.26. 15:56

体成分分析 Body Composition Analysis

体を構成している	体水分量 (L)	32.0	(26.7~32.7)
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	8.6	(7.2~8.8)
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	3.02	(2.47~3.01)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	20.6	(10.5~16.8)
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重 (kg)	64.2	(44.5~60.3)

※衣服: -1.0kg

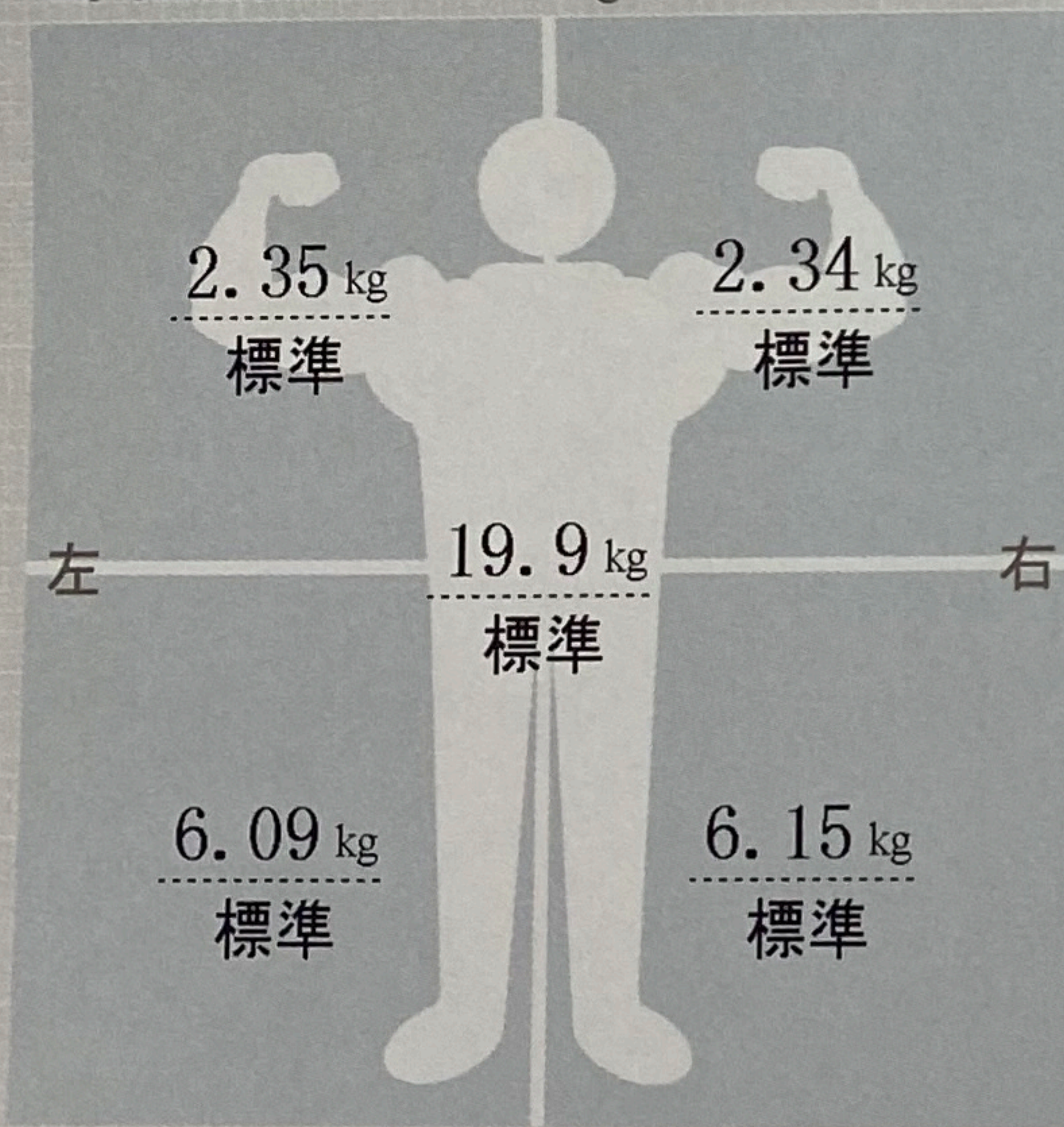
筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高
体重 (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	64.2	
筋肉量 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	41.1	
体脂肪量 (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	20.6	

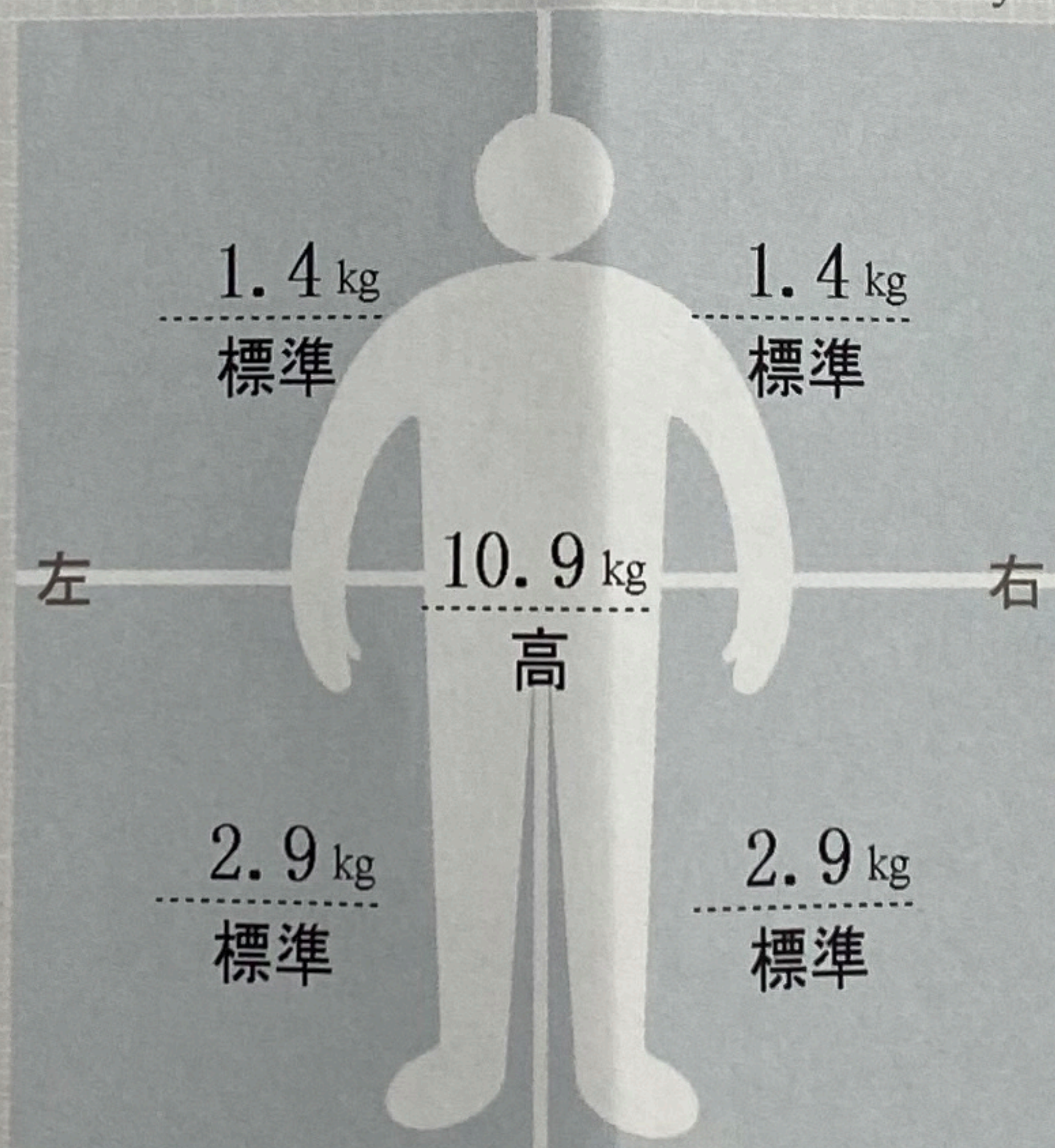
肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI (kg/m ²)	10.0 15.0 18.5 21.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0	25.7	
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	32.1	

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis



部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis



InBody点数 InBody Score

76/100点

*体成分の評価に基づいた点数です。筋肉量がとても多いと100点を超えることもあります。

体重調節 Weight Control

適正体重	56.6 kg
体重調節	-7.6 kg
脂肪調節	-7.6 kg
筋肉調節	0.0 kg

栄養評価 Nutrition Evaluation

タンパク質量	<input checked="" type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 不足
ミネラル量	<input checked="" type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 不足
体脂肪量	<input type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 不足 <input checked="" type="checkbox"/> 過多

筋肉均衡 Lean Balance

上半身均衡	<input checked="" type="checkbox"/> 均衡	<input type="checkbox"/> やや不均衡	<input type="checkbox"/> 不均衡
下半身均衡	<input checked="" type="checkbox"/> 均衡	<input type="checkbox"/> やや不均衡	<input type="checkbox"/> 不均衡
上下均衡	<input type="checkbox"/> 均衡	<input checked="" type="checkbox"/> やや不均衡	<input type="checkbox"/> 不均衡

内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

9 | 低 10 高

研究項目 Research Parameters

骨格筋量	23.8 kg	(19.8~24.2)
基礎代謝量	1312 kcal	
腹囲	87.8 cm	
SMI	6.8 kg/m ²	

運動別消費エネルギー量

ゴルフ	113	ゲートボール	122
ウォーキング	128	ヨガ	128
バドミントン	145	卓球	145
テニス	193	自転車	193
ボクシング	193	バスケットボール	193
山登り	209	縄跳び	225
エアロビクス	225	ジョギング	225
サッカー	225	水泳	225
剣道	321	ラケットボール	321
スカッシュ	321	空手	321

*現在体重基準
*30分運動基準

インピーダンス Impedance

	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
Z(Ω) 20 kHz	322.4	320.8	22.5	259.1	261.3
100 kHz	293.7	292.5	20.0	231.7	236.0

体成分履歴 Body Composition History

	21.09.13 10:32	21.11.01 17:59	21.12.01 12:58	21.12.14 20:01	22.01.27 11:07	22.02.26 15:56
体重 (kg)	78.8	74.8	72.1	71.0	66.2	64.2
筋肉量 (kg)	41.2	41.0	41.2	41.1	41.2	41.1
体脂肪率 (%)	44.6	41.8	39.4	38.6	34.0	32.1

最近 全体