



InBody

ID

身長

172.0cm

性別

男性

年齢

28.0

測定日時

2013/08/08 14:12:36

体成分分析

あなたの体の構成

		低	標準	高	標準範囲
水分	39.4kg				36.6 ~ 44.7
タンパク質	10.6kg				9.8 ~ 12.0
ミネラル	3.71kg				3.39 ~ 4.14
体脂肪	11.2kg				7.8 ~ 15.6

▶ミネラルは推定値です。

☺: 良い ☹: 普通 ☹: 悪い

骨格筋・脂肪

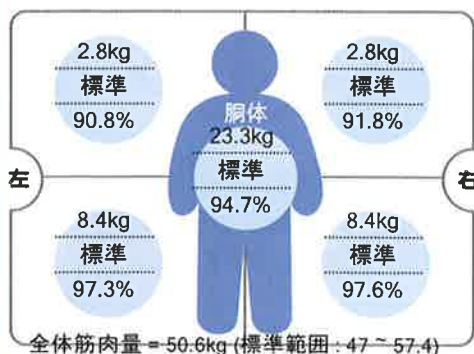
筋肉と脂肪の割合

	低	標準	高	標準範囲
体重	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	64.9kg		55.3 ~ 74.8
骨格筋量	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	30.2kg		27.8 ~ 34.0
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	11.2kg		7.8 ~ 15.6

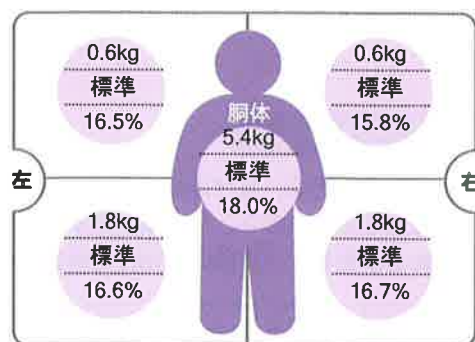
部位別バランス

体の各部の評価

部位別筋肉バランス



部位別脂肪バランス



▶部位別体脂肪分析は推定値です。

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

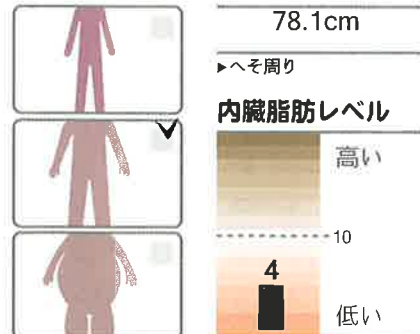
理想的な体のためには

適正体重	65.1kg
調節すべき体重	+ 0.2kg
調節すべき筋肉量	+ 1.6kg
調節すべき脂肪量	- 1.4kg

+: 増やす - : 減らす

メタボリックチェック

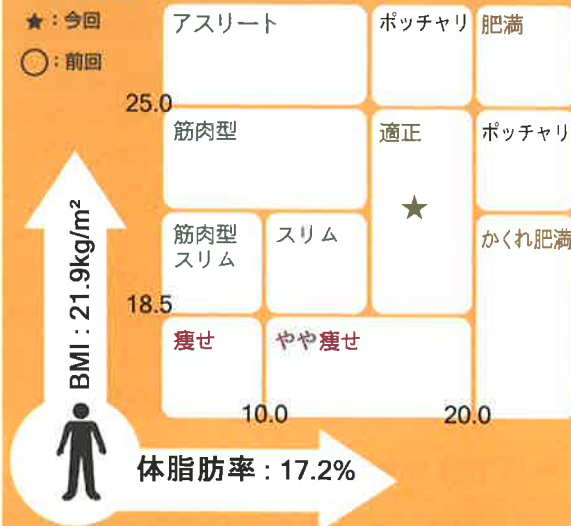
腹部脂肪チェック ウエスト周り



体型チェック

★: 今回

○: 前回



体成分変化

測定日時	体重	骨格筋量	体脂肪量	スコア
★13/08/08 14:12	64.9	30.2	11.2	77
前回との差	64.9	30.2	11.2	77

フィットネススコア

77点	弱い	普通	強い	とても強い
-----	----	----	----	-------

基礎代謝量

1531kcal	低	標準	高
----------	---	----	---

インピーダンス

Z	RA	LA	TR	RL	LL
5 kHz	358.6	362.2	27.0	285.0	284.4
50 kHz	311.3	316.8	22.3	247.5	247.5
250 kHz	280.3	287.2	18.6	219.5	220.9