

InBody測定

って何が分かるの？



筋肉・脂肪の割合

体重のうち、丈夫な体を作る筋肉と肥満の原因となる体脂肪の量を測定できます



体の部位別情報

四肢と体幹の筋肉、脂肪分布を測定でき上・下半身の左右のバランスが分かります



その他身体情報

体水分、骨量、基礎代謝量、身体年齢、内臓脂肪指数も測定できます

InBody ID: S00086 年齢: 30才 身長: 160cm 体重: 49.3kg 性別: 女性 測定日時: 2008.12.11/08:50

筋肉と脂肪の割合を調べましょう。

項目	実測値	標準範囲	低	標準	高
BMI	18.9	18.5-23.0			
筋肉量	17.9kg	20.3-24.9			
体脂肪	15.7kg	10.8-17.2			

理想的な体成分バランスを持つために
筋肉量を +7.8 kg 調節し、脂肪量を -3.3 kg 調節してください。
このとき、適正体重は、53.8 kg になります。

肥満度を評価しましょう。

項目	実測値	標準範囲	低	標準	高
BMI	18.9	18.5-23.0			
体脂肪率	31.9%	18.0-28.0			

体の部位別情報を調べましょう。

部位	左側	右側	標準
腕部	1.4kg	1.5kg	1.1kg
手首	15.4kg	15.4kg	7.0kg
足部	5.3kg	5.3kg	2.5kg

その他身体情報を見てみましょう。

体水分: 24.6kg (27.4-33.5%) 良好 不足

骨量: 2.01kg (2.09-2.55) 良好 不足

基礎代謝量: 1096kcal (1108-1272) 高い 標準 低い

私の内臓脂肪指数は? **55** (100を超えたら、腹部脂肪に気をつけましょう。)

私の身体年齢は? **33才** (実際の年齢と、体の年齢を比べてみましょう。)

エクササイズプラン (1週間で実践できる運動を選択し、体成分計画を立ててみましょう。)

消費エネルギー消費量 (時間: 30分, 週体重: 49.3kg, 単位: kcal)	消費エネルギー消費量	消費エネルギー消費量	消費エネルギー消費量	消費エネルギー消費量	消費エネルギー消費量
ウォーキング	100	ジョギング	174	水泳	174
サイクリング	112	テニス	174	サッカー	163
ランニング	249	バスケットボール	249	ゴルフ	88
エアロビクス	249	ダンス	149	スクワット	174
ヨガ	112	ストレッチ	249	ランニング	174
水泳	174	ジョギング	174	ジョギング	174
ジョギング	174	ジョギング	174	ジョギング	174

作成方法: 1. 上記の数値はご自身の実際の運動したとき消費されるエネルギー量を示しています。
2. 実践できる運動を選択し、1週間分の消費エネルギー量を算出します。
3. 下記の計算法を利用して1ヶ月後の予想体重減少量を求めます。
1ヶ月後の予想体重減少量 = 1週間分の消費エネルギー量 ÷ 4.184 × 7000

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

インピーダンス
 Z: 20Hz 474.9 499.3 33.8 365.7 385.5
 100Hz 454.3 460.4 29.7 330.8 329.7

測定結果に基づいて改善すべき体成分の目標値を明確に決めることができ、運動の成果を確認するためにも活用できます！



1回240円

(受付にてお支払い)

測定結果を見ながらトレーナーからアドバイスを受けられる
 《インボディカウンセリング》《トレーニングサポート》実施中！
 詳細はお近くのスタッフまで！！

宮前スポーツセンター

宮前区犬蔵1-10-3
 ☎044-976-6350

Miyamae Sports Center

