

## InBody測定(高精度体成分分析)

# 自分のカラダを見極める!!

1分乗るだけ!!



## 本当に、やせるだけでいいの？

体重の減少だけでは、体脂肪量が落ちたのか、筋肉量が落ちたのかはわかりません。あなたのカラダの中身は？

部位別筋肉量	Segmental Lean Analysis		標準体重基準		現在体					
	低	標準	高							
右腕 Right Arm	40	60	80	100	120	140	160	180	200	kg: 2.02 (%): 110.0
左腕 Left Arm	40	60	80	100	120	140	160	180	200	kg: 1.94 (%): 101.8
体幹 Trunk	70	80	90	100	110	120	130	140	150	kg: 17.7 (%): 99.9
右脚 Right Leg	70	80	90	100	110	120	130	140	150	kg: 5.20 (%): 87.5
左脚 Left Leg	70	80	90	100	110	120	130	140	150	kg: 5.02 (%): 83.1

InBodyで、正確な**体脂肪率**はもちろん、腕・体幹・脚など**部位別の筋肉量**を測定し、同年代の標準値と比較してみましょう♪



健康運動指導士からの説明やワンポイントアドバイス付き♪

## 平成30年 5月8日(火) ~ 5月31日(木)

時間：①9時30分～ ②10時～ ③14時～ ④14時30分～ ⑤19時～

※①と②は日曜日のみ

所要時間は30分程度(結果説明含む)

※ イベント等により、実施しない日程・時間帯があります

対象：6歳以上(身長110cm以上)

申込み：個人利用受付窓口 またはトレーニング室で事前申込

注) ペースメーカーを装着されている方、妊娠中の方は測定できません  
人工関節の方は、正確な数値が出ない恐れがあります

1回  
500円

# InBody測定で何が測れるの？

筋肉量や体脂肪量、上半身と下半身の筋肉バランス  
腕やお腹周りの太さ（周囲長）、基礎代謝量などを  
より精密に測定することができます!!



## ◆測定後、結果表をお渡しし、説明を行ないます

### InBody

[InBody 770]

ID Jane Doe | 身長 156.9cm | 年齢 51 | 性別 女性 | 測定日時 2012.05.04. 09:46

#### 体成分分析

Body Composition Analysis

測定値	体水分量	筋肉量	除脂肪量	体重
体水分量 (L) Total Body Water 27.5 (26.3 ~ 32.1)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.7)	37.3 (35.8 ~ 43.7)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
タンパク質量 (kg) Protein 7.2 (7.0 ~ 8.6)				
ミネラル量 (kg) Minerals 2.63 (2.44 ~ 2.98)				
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass 21.8 (10.3 ~ 16.5)				

#### 筋肉・脂肪

Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高
体重 (kg) Weight	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	59.1	
筋肉量 (kg) Soft Lean Mass	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	35.1	
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass	40 60 80 100 120 220 260 340 400 460 520	21.8	

#### 肥満指標

Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI (kg/m <sup>2</sup> ) Body Mass Index	10.0 15.0 18.5 21.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0	24.0	
体脂肪率 (%) Percent Body Fat	8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 56.0	36.9	

#### 部位別筋肉量

Segmental Lean Analysis

	低	標準	高	ECW/TBW
右腕 (kg) Right Arm	40 60 80 100 120 140 160 180 200	2.02 110.0		0.380
左腕 (kg) Left Arm	40 60 80 100 120 140 160 180 200	1.94 101.8		0.381
体幹 (kg) Trunk	70 80 90 100 110 120 130 140 150	17.7 99.9		0.398
右脚 (kg) Right Leg	70 80 90 100 110 120 130 140 150	5.20 87.5		0.401
左脚 (kg) Left Leg	70 80 90 100 110 120 130 140 150	5.02 83.1		0.403

アスリート	やや肥満	肥満
筋肉型	適正	やや肥満
筋肉型 スリム	スリム	隠れ肥満
痩せ	やや痩せ	

### 体型評価

現在の体型が一目で分かる!?  
BMIと体脂肪率（肥満指標）  
から体型を **check!**

### 肥満指標

BMI（体重と身長から肥満度を  
示す体格指数）や体脂肪率から  
肥満度を **check!**



### 研究項目

Research Parameters

骨格筋量	34.3 kg ( 28.2~34.4 )
基礎代謝量	1663 kcal
骨ミネラル量	3.10 kg ( 2.82~3.44 )

### 部位別筋肉量

上肢、下肢、体幹の  
筋肉量が標準的かを  
**check!**

※結果表を  
一部抜粋

### 基礎代謝量

高ければ高いほど太りにくいカラダに!  
何もしなくても消費されるエネルギー量  
（基礎代謝量）を **check!**

これから運動を始めようと思っている方、  
自分にはどんな運動が合っているのか知りたい方、  
日頃の頑張った成果を確認したいという方などに  
おすすめです。今後の運動にご活用ください♪



クローバーフラザ・アリーナ棟