ITO-InBody検査表

I. D.		身長	170cm	性別	男性
年齢	29 才	体重	72.2kg	測定日時	2018. 8. 11 14:42:33

InBody検査とは

InBody検査は、私たちの体を構成している体成分が均衡的なのか、腕と脚はバランス良く発達しているのか、腹部に脂肪は溜まっていないかなどが一目で分かる検査です。定期的なInBody検査で体の健康をチェックしていきましょう。

筋肉と脂肪の割合

	低 / 標準 / 高 (UNIT:%)	標準範囲
体重	72.2kg	54.1~73.1
骨格筋量	35.1kg	27.1~33.1
体脂肪量	10.3kg	7.6~15.3

＊体重は参考値です。計量法上の取引・証明用には使えませんのでご注意ください。

除脂肪量＆その構成成分

	低 / 標準 / 高 (UNIT:%)	標準範囲
除脂肪量	61.9kg	48.6~59.4
体水分	45.6kg	35.7~43.7
タンパク質	12.2kg	9.5~11.7
ミネラル	4.05kg	3.30~4.04

＊ミネラルは推定値です。

部位別筋肉バランス

筋肉量 ■■ 体重に対する発達率(%) ▦

	低 / 標準 / 高 (UNIT:%)	
右腕	3.71kg	118.5%
左腕	3.63kg	116.0%
胴体	27.5kg	110.0%
右脚	9.53kg	109.3%
左脚	9.40kg	107.9%

身体バランスチェック

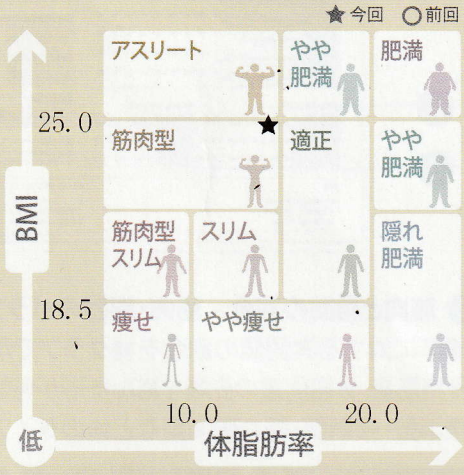
上半身バランス	✓均衡	やや不均衡	不均衡
下半身バランス	✓均衡	やや不均衡	不均衡
上下バランス	✓均衡	やや不均衡	不均衡

身体強度チェック

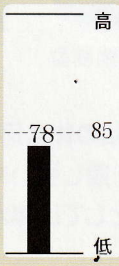
上半身強度	標準	✓発達	弱い
下半身強度	✓標準	発達	弱い
筋肉強度	✓標準	強い	弱い

メタボ情報

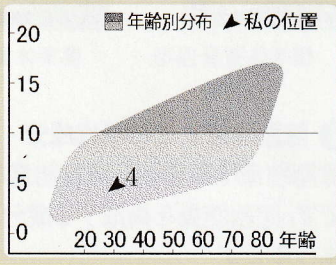
	測定値	標準範囲
体重と身長で見る肥満度 BMI	25.0 kg/m²	18.5~25.0
脂肪の割合で見る肥満度 体脂肪率	14.3 %	10.0~20.0



腹囲



内臓脂肪レベル



理想的な体のためには

調節すべき筋肉量	0.0 kg
調節すべき脂肪量	0.0 kg
調節すべき体重	0.0 kg

基礎代謝量

1707 kcal　1563 ~ 1828 標準

身体点数

体成分の割合から
体に点数をつけてみましょう。

104 点

インピーダンス

Z	RA	LA	TR	RL	LL
20 kHz	239.8	245.9	20.3	214.9	216.1
100 kHz	211.0	216.0	16.8	185.0	186.3

Copyright© 1996~by InBody Japan Inc.All rights reserved. IR-JPN-ITO370R-150528