

# ITO-InBody 検査表

I. D. 身長 170cm 性別 男性  
年齢 29 オ 体重 71.8kg 測定日時 2018.9.7 22:05:48

## 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   | 55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205                                                         | 71.8kg | 54.1~73.1 |         |      |
| 骨格筋量 | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170                                                         | 35.7kg | 27.1~33.1 |         |      |
| 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 | 9.2kg  | 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  | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 | 62.6kg | 48.6~59.4 |         |      |
| 体水分   | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 | 46.0kg | 35.7~43.7 |         |      |
| タンパク質 | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 | 12.5kg | 9.5~11.7  |         |      |
| ミネラル  | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 | 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 | 55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 220 235 250 | 3.71kg<br>118.7% |   |         |
| 左 腕 | 55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 220 235 250 | 3.68kg<br>117.5% |   |         |
| 胴 体 | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 | 27.8kg<br>111.3% |   |         |
| 右 脚 | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 | 9.54kg<br>109.6% |   |         |
| 左 脚 | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 | 9.49kg<br>109.1% |   |         |

## 身体バランスチェック

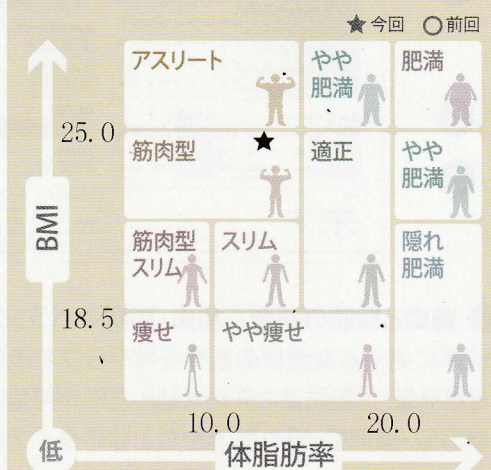
|         |                    |
|---------|--------------------|
| 上半身バランス | ✓ 均衡 ■ やや不均衡 ■ 不均衡 |
| 下半身バランス | ✓ 均衡 ■ やや不均衡 ■ 不均衡 |
| 上下バランス  | ✓ 均衡 ■ やや不均衡 ■ 不均衡 |

## 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 |

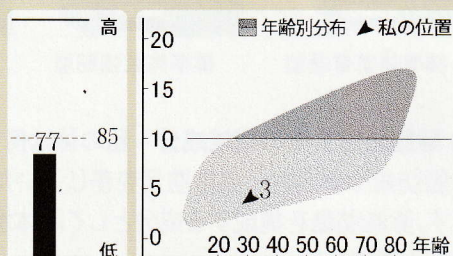
## メタボ情報

|                      | 測定値                    | 標準範囲      |
|----------------------|------------------------|-----------|
| 体重と身長で見る肥満度<br>B M I | 24.8 kg/m <sup>2</sup> | 18.5~25.0 |
| 脂肪の割合で見る肥満度<br>体脂肪率  | 12.8 %                 | 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



## 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  | 249.8 | 253.2 | 20.3 | 226.7 | 225.3 |
| 100 kHz | 217.7 | 220.4 | 16.5 | 192.8 | 191.9 |