

ID	身長 174cm	年齢 36	性別 男性	測定日時 2021.08.25. 17:41
----	-------------	----------	----------	---------------------------

## 体成分分析 Body Composition Analysis

体を構成している	体水分量 (L)	40.3	( 37.4~45.8 )
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	10.9	( 10.1~12.3 )
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	3.66	( 3.46~4.23 )
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	8.6	( 8.0~16.0 )
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重 (kg)	63.5	( 56.6~76.6 )

※衣服: -1.0kg

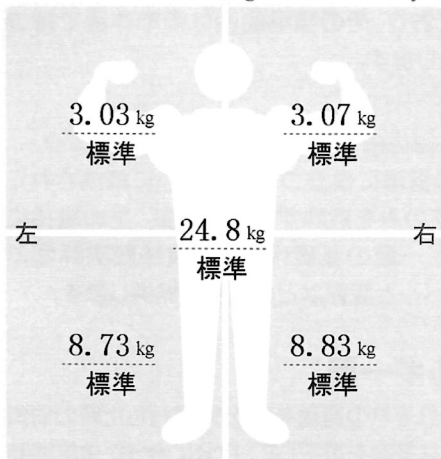
## 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高
体重 (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	63.5	
筋肉量 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	51.9	
体脂肪量 (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	8.6	

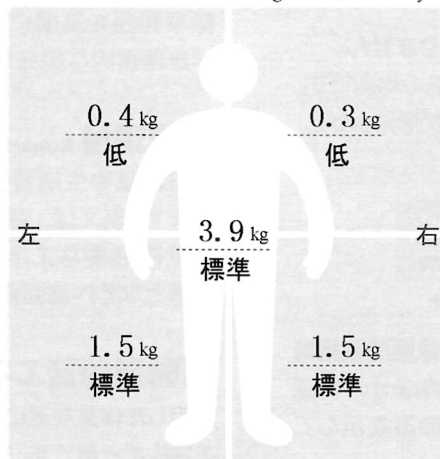
## 肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10.0 15.0 18.5 22.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0	21.0	
体脂肪率 (%)	0.0 5.0 10.0 15.0 20.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0	13.6	

## 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis



## 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis



## 体成分履歴

体重 (kg)	63.5				
筋肉量 (kg)	51.9				
体脂肪率 (%)	13.6				

☑最近 ☐全体 21.08.25 17:41

## InBody点数 InBody Score

77/100点

\*体成分の評価に基づいた点数です。筋肉量がとても多いと100点を超えることもあります。

## 体重調節 Weight Control

適正体重	66.6 kg
体重調節	+3.1 kg
脂肪調節	+1.4 kg
筋肉調節	+1.7 kg

## 栄養評価 Nutrition Evaluation

タンパク質量	<input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
ミネラル量	<input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
体脂肪量	<input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足 <input type="checkbox"/> 過多

## 肥満評価 Obesity Evaluation

B M I	<input checked="" type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> 低体重 <input type="checkbox"/> 過体重 <input type="checkbox"/> ひどい過体重
-------	--

体脂肪率 標準 軽度肥満 肥満

## 筋肉均衡 Lean Balance

上半身均衡	<input checked="" type="checkbox"/> 均衡 <input type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡
下半身均衡	<input checked="" type="checkbox"/> 均衡 <input type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡
上下均衡	<input checked="" type="checkbox"/> 均衡 <input type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡

## 内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

3 | 低 10 高

## 研究項目 Research Parameters

骨格筋量	31.1 kg	( 28.4~34.8 )
除脂肪量	54.9 kg	
基礎代謝量	1555 kcal	
腹囲	77.2 cm	
SMI	7.8 kg/m <sup>2</sup>	

## 運動別消費エネルギー量

ゴルフ	112	ゲートボール	121
ウォーキング	127	ヨガ	127
バドミントン	144	卓球	144
テニス	191	自転車	191
ボクシング	191	バスケットボール	191
山登り	207	縄跳び	222
エアロビクス	222	ジョギング	222
サッカー	222	水泳	222
剣道	318	ラケットボール	318
スカッシュ	318	空手	318

\*現在体重基準  
\*30分運動基準

## インピーダンス Impedance

	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
Z(Ω) 20 kHz	320.2	323.8	26.4	275.8	280.7
100 kHz	282.8	288.6	22.4	238.9	244.4