InBody インボディ 370

I.D.	年齢	身長	体重	性別	測定日時
	37	175cm	101.7kg	男性	2020.12.26 19:39:34

筋肉と脂肪の割合を調べましょう。

: 良い : 普通 : 悪い

	測定値	標準範囲	低			標準		高				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
私の 体重	101.7 kg	57.3~77.5								●		
丈夫な体を作る 筋肉	36.7 kg	28.8~35.2						●				
肥満の原因となる 体脂肪	36.7 kg	8.1~16.2								●		

＊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。

理想的な体のためには

筋肉量を 0.0 kg調節してください。
脂肪量は −25.3 kg調節してください。
このとき、適正体重は 76.4 kgになります。

現在の身体発達点数

62 点

70	80	90
弱い	普通	強い	とても強い

部位別筋肉のバランスを調べましょう。

	低	標準	高	Unit : %
右腕	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205			3.71kg
左腕	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205			3.41kg
胴体	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170			28.0kg
右脚	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170			10.48kg
左脚	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170			10.55kg

体重からみた筋肉発達程度

発達程度	評価
96.7 %	: 標準
103.5 %	: 標準
104.2 %	: 標準

体の構成成分を見てみましょう。

	測定値	標準範囲
私の体を構成している 体水分	47.4 kg	37.9~46.3
筋肉を作る タンパク質	12.8 kg	10.2~12.4
骨を丈夫にする ミネラル	4.78 kg	3.50~4.28

＊ミネラルは推定値です。

私の基礎代謝量

1773 kcal

2050	2424
標準	

1日摂取エネルギー量の目安

2659~3546 kcal

＊身体活動レベルにより異なります。

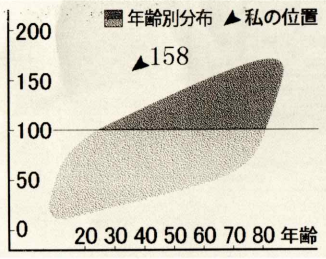
体型をチェックしてみましょう。

★今回 ○前回

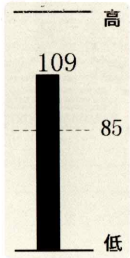
	測定値	標準範囲
BMI	33.2 kg/m²	18.5~25.0
体脂肪率	36.1 %	10.0~20.0

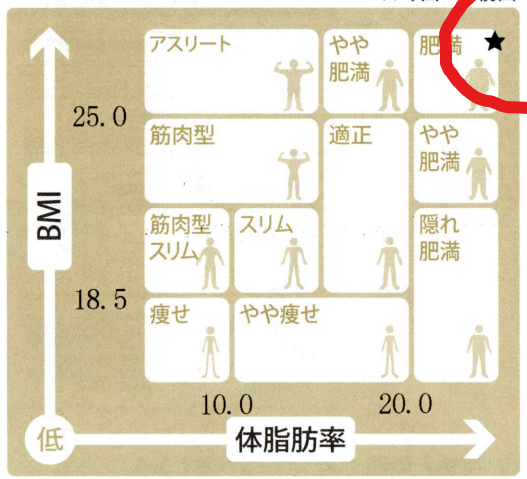
内臓脂肪指数

年齢別分布 ▲私の位置



腹囲





エクササイズプラン 1週間で実践できる運動を選択し、体重調節計画を立ててみましょう。

運動別エネルギー消費量（時間：30分、現体重：101.7kg、単位：kcal）

ウォーキング 203	ジョギング 356	自転車 305	水泳 356	山登り 332	エアロビクス 356
卓球 230	テニス 305	サッカー 356	剣道 509	ゲートボール 193	バドミントン 230
ラケットボール 509	空手 509	スカッシュ 509	バスケットボール 305	縄跳び 356	ゴルフ 179
腕立伏せ 上半身強化	腹筋 腹筋強化	ウェイトトレーニング 腰痛予防	ダンベル体操 筋肉強化	弾力バンド 筋肉強化	スクワット 下半身筋力維持

作成方法
1. 上記の表はご自身が30分間運動したとき消費されるエネルギー量を表しています。
2. 実践できる運動を選択し、1週間分の消費量の合計を算出します。
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(kg)=1週間分の消費エネルギー合計×4÷7700

インピーダンス

Z	RA	LA	TR	RL	LL
20 kHz	282.6	311.6	23.8	205.6	200.2
100 kHz	251.8	282.1	20.1	177.1	172.5

RENAISSANCE