InBody
インボディ 370

I.D.	年齢	身長	体重	性別	測定日時
	36	176cm	85.6kg	男性	2019.5.26 18:49:55

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
私の 体重	85.6 kg	57.9~78.3			
丈夫な体を作る 筋肉	36.7 kg	29.2~35.6			
肥満の原因となる 体脂肪	20.6 kg	8.2~16.4			

＊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 −9.1 kg調節してください。
このとき、適正体重は 76.5 kgになります。

現在の身体発達点数

78 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			3.63kg
左腕	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205			3.33kg
胴体	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170			27.2kg
右脚	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170			10.29kg
左脚	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170			10.30kg

体重からみた筋肉発達程度

発達程度	評価
98.6 %	: 標準
106.8 %	: 標準
106.9 %	: 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	47.5 kg	38.3~46.9
筋肉を作る タンパク質	12.8 kg	10.3~12.5
骨を丈夫にする ミネラル	4.68 kg	3.55~4.33

＊ミネラルは推定値です。

私の基礎代謝量

1774 kcal

1784 2099
標準

1日摂取エネルギー量の目安

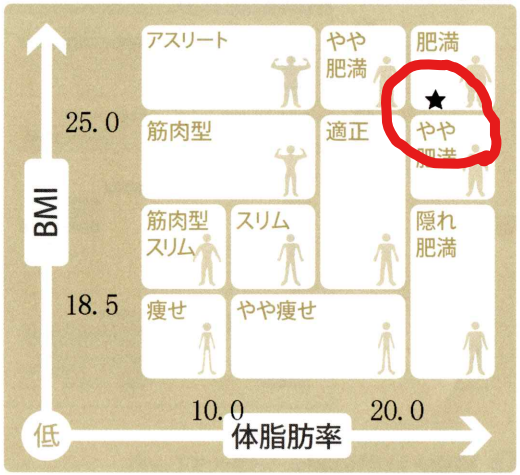
2661~3548 kcal

＊身体活動レベルにより異なります。

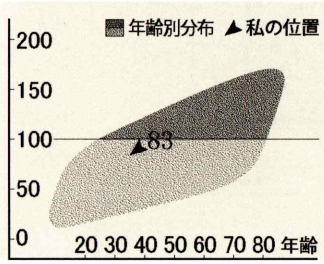
体型をチェックしてみましょう。

★今回 ○前回

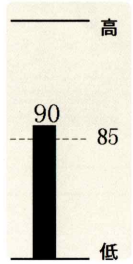
	測定値	標準範囲
BMI	27.6 kg/m²	18.5~25.0
体脂肪率	24.1 %	10.0~20.0



内臓脂肪指数



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：85.6kg, 単位：kcal）

ウォーキング 171	ジョギング 300	自転車 257	水泳 300	山登り 279	エアロビクス 300
卓球 193	テニス 257	サッカー 300	剣道 428	ゲートボール 163	バドミントン 193
ラケットボール 428	空手 428	スカッシュ 428	バスケットボール 257	縄跳び 300	ゴルフ 151
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	276.2	305.3	21.9	208.9	206.4
100 kHz	248.6	275.4	18.7	180.6	178.2

RENAISSANCE