

# InBody(インボディー)が やってくる!!



## InBody測定とは？

体成分(体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪)を定量的に分析して、筋肉と体脂肪のバランスを調べることです。

InBody測定は手軽で正確に体成分を分析することができ、ご自身の体内状態を分かりやすく把握できるよう導きます。

InBody測定で適切な運動と正しい栄養摂取を心がけましょう！

**InBody** ID: 年齢 身長 体重 性別 測定日時 (InBody200)

30才 168cm 65.9kg 男性 2017.03.30/13:14

**筋肉と脂肪の割合を調べましょう。**

測定値	標準範囲	低	標準	高
私の 体重	65.0kg	52.8~71.4		
丈夫な体を作る 筋肉	33.0kg	26.4~32.3		
肥満の原因となる 体脂肪	5.0kg	7.5~14.9		

**理想的な体成分バランスを持つために**

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

**肥満程度を評価してみましょう。**

測定値	標準範囲	低	標準	高
体重と骨格で表れる肥満度 B.M.I	22.4kg/m <sup>2</sup>	18.5~25.0		
脂肪の割合で表れる肥満度 体脂肪率	8.3%	10.0~20.0		

**体の部位別情報を調べましょう。**

部位別筋肉バランス

左腕	右腕
3.1kg 標準	3.1kg 標準
9.3kg 高	9.7kg 高

部位別脂肪バランス

左腕	右腕
0.2kg 低	0.2kg 低
1.0kg 低	1.0kg 低

**その他の身体情報を見てみましょう。**

測定値	標準範囲	低	標準	高
体を構成する 体水分	42.7%	34.9~42.7		
体を支える 骨量	3.04kg	2.66~3.25		
基礎代謝率 基礎代謝量	1621kcal	1416~1648		

**私の内臓脂肪指数は？** 9 (100を超えたら、内臓脂肪に気をつけましょう。)

**私の身体年齢は？** 19才 (実際の年齢と、体の年齢を比べてみましょう。)

**エクササイズプラン** 1週間程度で実践できる運動を選択し、体量調整計画を立ててみましょう。

**インピーダンス**

Z	RA	LA	TR	RL	LL
25 MHz	206.7	206.9	215.3	217.6	212.7
100 MHz	352.9	352.7	416.9	416.3	418.6



**測定実施日時**

**3月22日(金) 9:00~20:00**

**場所**

**受付前にて実施**

**料金**

**無料!!**

**備考**

**高校生未満は測定不可。**

※ お問い合わせ：ラーク所沢 受付窓口 Tel 04-2943-2110

ラーク所沢指定管理者  
シンコースポーツ・サンワックス共同事業体