

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 2017.08.30/13:14

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	5.3kg	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
体重と骨格で表される肥満度 B.M.I	22.4kg/m ²	18.5~25.0	●	
脂肪の割合で表される肥満度 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	標準	部位別脂肪バランス	標準
左腕	-3.1kg 標準	左腕	-0.2kg 低
右腕	3.1kg 標準	右腕	-0.2kg 低
左足	-9.3kg 標準	左足	-1.0kg 低
右足	9.3kg 標準	右足	-1.0kg 低

その他身体情報を見てみましょう。

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

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。

運動種別	実施時間	消費カロリー (kcal)
ウォーキング	222	190
ジョギング	190	222
サイクリング	143	190
水泳	190	222
ランニング	317	317
スクワット	317	317
階段昇降	317	317
縄跳び	317	317
エアロバイク	317	317
ランニング	317	317
スクワット	317	317
階段昇降	317	317
縄跳び	317	317
エアロバイク	317	317

インピーダンス

Z	RA	LA	TR	RL	LL
250kHz	266.7	266.8	265.3	217.6	212.7
100kHz	352.9	258.7	16.9	190.3	181.6



測定実施日時	8月23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