

# 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 2017.09.30/13:14

**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	評価
体を構成する 体水分	42.7%	34.9~42.7 <input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
体を支える 骨量	3.04kg	2.66~3.25 <input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
基礎代謝率 基礎代謝量	1621kcal	1416~1648 <input type="checkbox"/> 高い <input checked="" type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> 低い

私の内臓脂肪指数は？  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？  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、体組成改善計画を立ててみましょう。

運動種別	消費カロリー (kcal)	消費カロリー (kcal)	消費カロリー (kcal)	消費カロリー (kcal)
ランニング	127	222	190	222
サイクリング	143	190	340	206
ウォーキング	143	190	222	143
エアロビクス	317	317	317	222
ヨガ	317	317	190	222
ストレッチ	317	317	190	222
その他	317	317	190	222

作成方法 1. 上記の表で自身の今の状態と希望するレベルの目標を定めます。  
 2. 実践できる運動を選択し、1週間の消費カロリーの合計を算出します。  
 3. 上記の計算値を利用して1ヶ月後の目標消費カロリーを求めます。  
 1ヶ月後の目標消費カロリー(kcal) = 1週間分の消費エネルギー(kcal) × 4 × 7.00

**インピーダンス**

Z	RA	LA	TR	RL	LL
25 MHz	266.7	266.8	251.3	217.6	212.7
100 MHz	352.9	258.7	16.9	190.3	181.6



測定実施日時	9月21日(土) 9:00~20:00
場所	受付前にて実施
料金	<b>無料!!</b>
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