



I.D.

年齢 身長 体重 性別 測定日時 [InBody230]

34才 164cm 61kg 男性 2014.04.29/08:37

筋肉と脂肪の割合を調べましょう。

☺ 良好 ☹ 普通 ☹ 悪い

	測定値	標準範囲	低	標準	高
私の 体重	61.0kg	50.3~68.1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	5	
丈夫な体を作る 筋肉	29.6kg	25.1~30.7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	5	
肥満の原因となる 体脂肪	8.7kg	7.1~14.2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	5	

▶ 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。

理想的な体成分バランスを持つために

+ 増やす - 減らす

筋肉量を kg 調節し、脂肪量は 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。

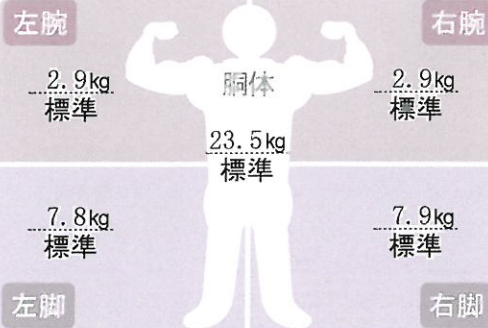
☺ 良好 ☹ 普通 ☹ 悪い

	測定値	標準範囲	低	標準	高
体重と身長で見る肥満度 B M I	22.7kg/m ²	18.5~25.0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	5	
脂肪の割合で見る肥満度 体脂肪率	14.2%	10.0~20.0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	5	

体の部位別情報を調べましょう。

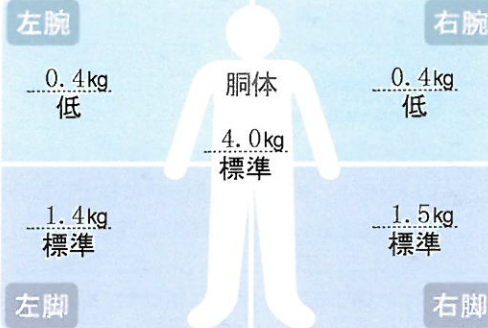
部位別筋肉バランス

筋肉値
評価



部位別脂肪バランス

体脂肪量
評価



▶ 部位別体脂肪量は推定値です。

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	38.4kg	33.3~40.7	<input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
体を支える 骨量	2.85kg	2.54~3.10	<input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
最低限必要なエネルギー 基礎代謝量	1500kcal	1378~1602	<input type="checkbox"/> 高い <input checked="" type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> 低い

▶ 骨量は推定値です。

私の内臓脂肪指数は？

30 100を超えたら、
腹部脂肪に気をつけましょう。

私の身体年齢は？

28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: 61.0 kg、単位: kcal)											
ウォーキング	122	ジョギング	214	自転車	183	水泳	214	山登り	199	エアロビクス	214
卓球	138	テニス	183	サッカー	214	剣道	305	ゲートボール	116	バドミントン	138
ラケットボール	305	空手	305	スカッシュ	305	バスケットボール	183	縄跳び	214	ゴルフ	107
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
- 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。
 - 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。
 - 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。

$$1ヶ月後の予想体重減少量(kg) = 1週間分の消費エネルギー合計 \times 4 \div 7700$$

インピーダンス

Z	RA	LA	TR	RL	LL
20 kHz	302.9	304.4	22.3	253.5	255.2
100 kHz	266.6	268.0	18.2	220.2	222.4

2300MC24102 054 2300PJ0103 230AB-0101 230AA-W115