

結果用紙の見方



ITO-InBody370 が教えてくれる 9 つの Point

1. 筋肉と脂肪

P2

体重・筋肉量・脂肪量から体のバランスを知ることができます。

2. 除脂肪量と構成

P3

体脂肪以外の体の成分を3つに分け表示しています。

3. 筋肉バランス

P4

5つの部位毎の筋肉の発達やバランスを知ることができます。

4. バランス評価

P5

筋肉のバランスを2つの項目で評価します。

ITO-InBody 検査表



5. メタボ情報

P6

BMIと体脂肪率で総合的に評価。内臓脂肪レベルと腹囲也表示します。

6. 体重調節

P7

体成分を考慮した適正な体重の調整量を表示します。

7. 基礎代謝量

P7

除脂肪量から算出した基礎代謝量を表示します。

8. 身体点数

P8

現在の体成分状態を点数化したもので、筋肉・脂肪から計算します。

9. インピーダンス

P8

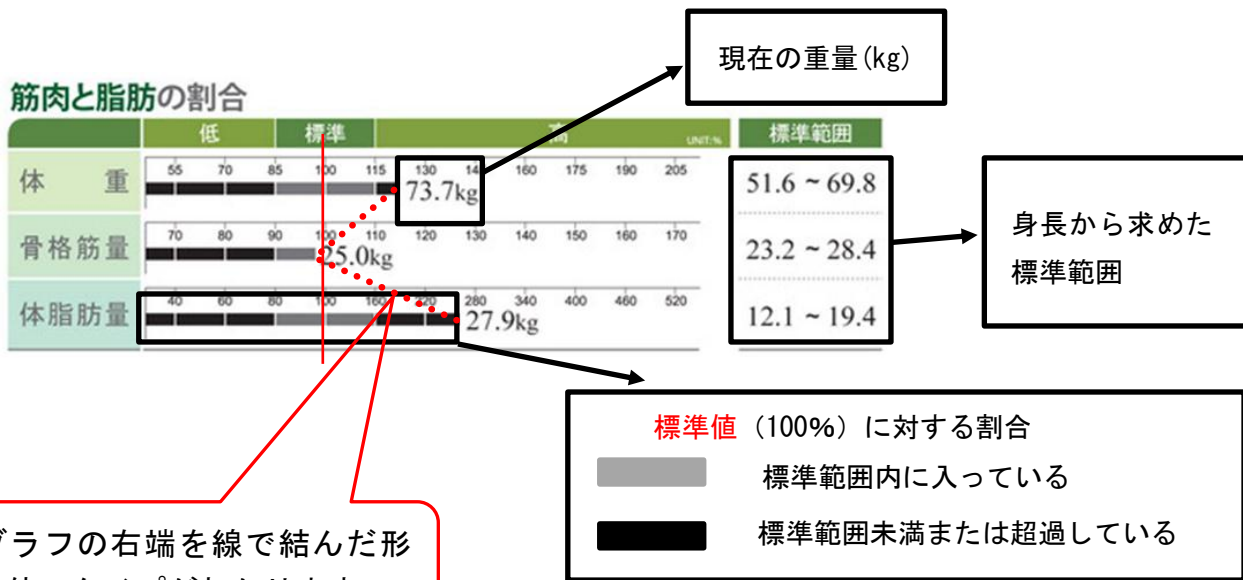
それぞれの周波数における部位ごとの抵抗値を表示。

1. 筋肉と脂肪

体重・骨格筋肉量（筋肉量）・体脂肪量から体のバランスがわかります！



グラフの見方



あなたは、どのタイプですか？

	理 想	標 準	過 体 重	隠れ肥満	肥 満
体 重	_____	_____	_____	_____	_____
骨格筋量	_____	_____	_____	_____	_____
体脂肪量	_____	_____	_____	_____	_____
	筋肉が多く脂肪が少い理想の形で太りにくい体を維持しています。体重の変化に気をつけましょう	体重・筋肉・脂肪のバランスが取れています。筋肉を増やす運動をして左の理想の形に近づけましょう。	体重の中で筋肉量が多い筋肉型です。体重調節の欄を参考に、過体重なら少しでも有酸素運動で脂肪を落しましょう。	筋肉量が少く脂肪量が多くなっています。脂肪が100%以下なら脂肪を減らすより、筋肉を増す運動をしましょう。	筋肉・脂肪のバランスが崩れています。脂肪を減らす運動し、100%以下の筋肉量なら筋肉を増やす運動も併用しましょう。

注意！グラフの右端が、標準範囲に入っていない場合は調整が必要です。



たとえば、**肥満タイプ**の人は、体重が重く、筋肉が少なく脂肪が多い傾向にあります。このタイプの人は、食事と運動で脂肪を減らし筋肉量を増やすことが必要です。その為には、ウォーキングなどの有酸素運動で脂肪を減らし、腹筋・腎筋・大腿四頭筋などの筋力トレーニングを行うことが必要です。

2. 除脂肪量と構成

体脂肪以外の体の成分を3つに分けて表示しています。



グラフの見方

除脂肪量 & その構成成分



現在の重量 (kg)

適正体重から
算出した標準
範囲 (kg)

標準値 (100%) に対する割合

標準範囲内に入っている

標準範囲未満または超過している

除脂肪量

体重から体脂肪量を除いたものです。

除脂肪量の中身は、体水分・タンパク質・ミネラルです。



①体水分

体水分とは、体内に含まれる水分の事で血液・リンパ液・細胞外液細胞内液などをいいます。これらは栄養の運搬、老廃物の回収など重要な働きがあります。体の大きさ、男女・女性の場合は生理周期によっても変化します。



⚠ 体水分で脱水の判断はできません！

②タンパク質

タンパク質は筋肉を構成する成分です。タンパク質が足りないというのは、細胞の栄養状態が良くないことを意味します。



③ミネラル

骨に含まれるものと、それ以外の量を推定で表示しています。ミネラルの約80%は骨にあります。加齢や無理なダイエットなどで減少します。



定期的に測定して、変化を見ていきましょう。



3. 筋肉バランス

5つの部位の筋肉の発達やバランスを知ることができます。

この結果から、どこの筋肉を強くすればいいのか把握できます。



グラフの見方

上の棒グラフ・・・

身長から求めた標準値を100%として、身長からみた必要な筋肉量をみています。

*上下半身の筋肉の発達度合いや、左右のバランスがわかります。



下の棒グラフ・・・

現体重から求めた標準値を100%として現体重に対する必要な筋肉量をみています。

*現在の体重に対する筋肉量の発達率を判断できます。



上下の棒グラフの長さが同じだと、バランスの良い体となります。

両方の長さが同じでも、標準以下の場合は筋肉量が少ないので、運動が必要です。



上のグラフの人の場合のトレーニングポイント

- ① 腕と脚の筋肉量（上の棒グラフ）は、どちらも標準値を超えていて差が小さい。上半身と下半身の筋肉量のバランスが良いといえます。
- ② 左腕・右腕とも上下の棒グラフの長さがほぼ同じで標準です。腕の左右のバランスが良いといえます。
- ③ 左脚・右脚とも上の棒グラフが標準値より少し高いので、筋肉量は適正に見えますが、下の棒グラフは右 96.8%・左 98.1%で標準値よりやや低くなっています。体重を支える力がやや弱いので、脚の筋力トレーニングをして筋肉量を増やすか、体重の調整が必要です。
- ④ 胴体は、上下の棒グラフとも標準値以下です。体幹筋は弱くトレーニングが必要です。

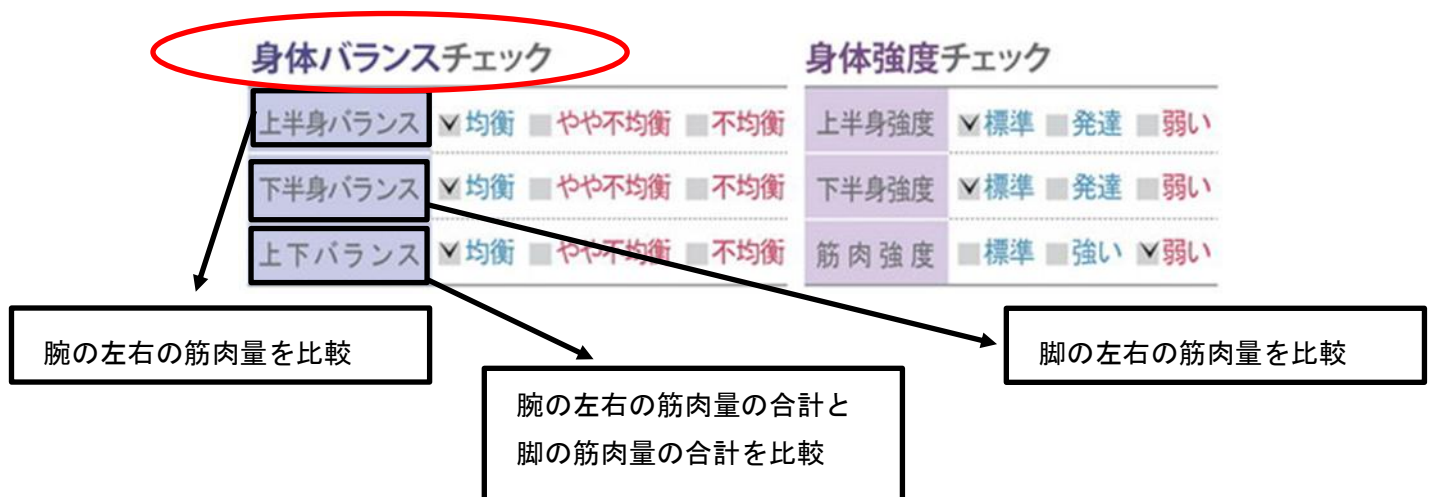
4. バランス評価

□身体バランスチェック

測定した筋肉量のバランスを評価したものです。



表の見方

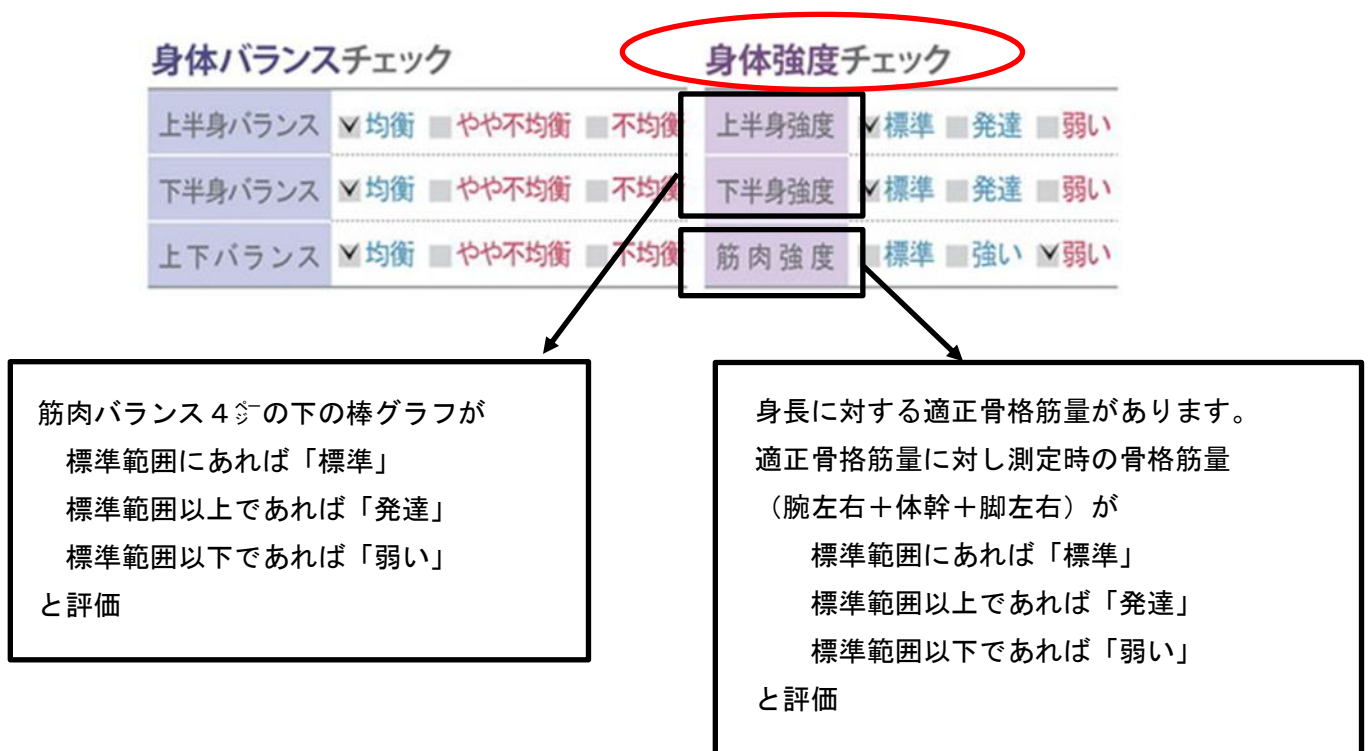


□身体強度チェック

現在の筋肉量が、自分の体重を支えるのに充分に発達しているのかをチェックします。



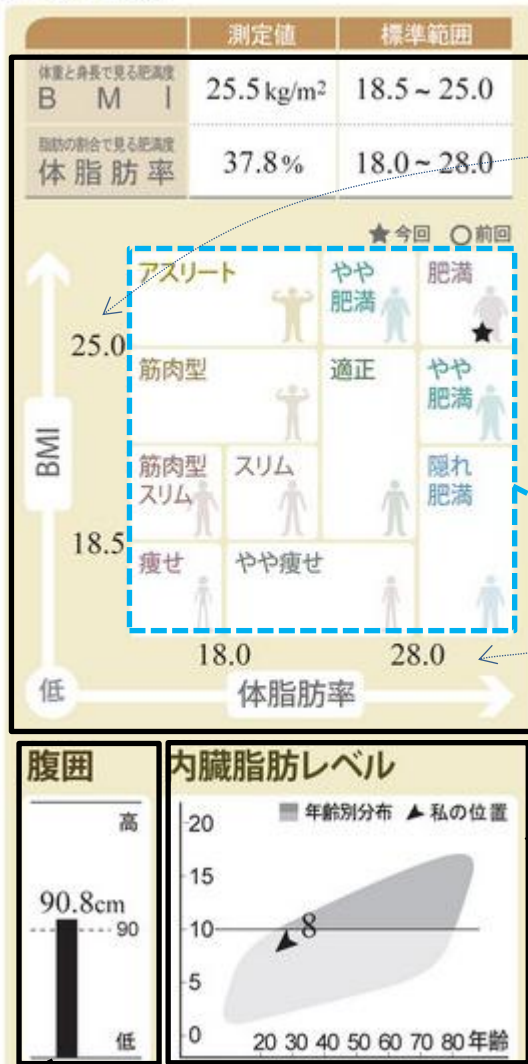
表の見方



5. メタボ情報

肥満度を見た目だけではなく、体やお腹の肥満状態などから判断しています。

メタボ情報



BMI (縦軸)と体脂肪率(横軸)から体格を評価

BMI (Body Mass Index) = 体格指数

肥満を判断する基準の1つ。

(BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m)

標準範囲 = 18.5 ~ 25.0

体脂肪率 = 体重に占める脂肪の割合。

標準範囲 男性 : 10.0% ~ 20.0%

女性 : 18.0% ~ 25.0%

体型は11種類に分けられます。

★印が現在の体型になります。



内臓脂肪レベルは、臍まわりを水平に切った腹部断面の内臓脂肪の多さをみています。内臓脂肪が多いタイプを「**内臓脂肪肥満型**」といい、多くの研究から内臓脂肪肥満の方が病気にかかりやすいといわれています。厚生労働省では、内臓脂肪断面積100cm²以上を「**内臓脂肪型肥満**」と判定します。この100cm²にレベル10が該当し、どの年代も男女とも**レベル10**が「**内臓脂肪型肥満**」境界線です。

腹囲は、臍まわりのサイズです。

(メジャーでの測定値とほぼ同じ値です！)

境界線 **男性 : 85cm**

女性 : 90cm



体脂肪は、体を動かすエネルギー源だけでなく体温を保つ、皮膚にうるおい与える、ホルモンの働きを保つなど**健康や美容に欠かせない**ものです。しかし、高すぎると高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病の原因になります。低すぎず、高すぎず適切な体脂肪量を保ちましょう。



6. 体重調節

理想的な体に近づくために必要な筋肉量の調整量と脂肪量の調整量を表示しています。

理想的な体のためには

調節すべき筋肉量	+ 0.9 kg
調節すべき脂肪量	- 13.9 kg
調節すべき体重	- 13.0 kg



この人の場合は・・・

体重を 13kg 減らせばいいのですが、筋肉量が少なく脂肪が多いので脂肪量を 13.9kg 減らし筋肉量を 0.9kg 増やし、総合的に体重が 13.0kg 減るようにすると、理想的な体バランスになるという事を表しています。

7. 基礎代謝量

基礎代謝量とは、心臓を動かしたり体温を保ったり「生きていることを維持するために必要」なエネルギー量です。ごろ寝していてもたえず使い続けるエネルギーのことをいいます。



基礎代謝量は、一日に消費するエネルギー量の約 6～7 割を占めると言われています。一番エネルギーが使われる体の部位は筋肉です。基礎代謝は、その人の筋肉量によって決まります。同じ体重でも筋肉が多く、基礎代謝が高い人の方が太りにくい体といえます。

8. 身体点数

現在の体重・除脂肪量・脂肪量、それぞれの標準値と測定値を総合的にみて点数化したものです。

身体点数

体成分の割合から
体に点数をつけてみましょう。

85点

- 90点未満・・・弱い
- 90以上～100未満・・・標準
- 100以上～110未満・・・強い
- 110以上～・・・非常に強い



筋肉が多くなるか、標準まで脂肪量が調整されれば点数は上がります。

9. インピーダンス

インピーダンスとは、体に微量の電流を流して、電気の流れにくさを測定し体脂肪率を算出する方法です。

インピーダンス

Z	RA	LA	TR	RL	LL
20kHz	443.8	444.0	29.0	340.7	330.6
100kHz	407.3	408.8	26.6	299.5	289.8

検査表の数値は、体に流した2つの周波数（20・100kHz）の部分別生データです。
左から右腕、左腕、体幹、右脚、左脚の各部位ごとのインピーダンス値になります。



測定後に、インピーダンス値を確認してください。

測定値が正常な場合は、100kHzの値が20kHzの値より大きくなることはありません。

逆転している場合は、再度測定（ひじ・ひざを伸ばし良い姿勢で動かない）してください。



お疲れ様でした。

In - Body 測定結果を、今後の体づくりにお役立てください。ただし、無理な運動や食事制限は行わないようにお願いします。持病のある方は医療機関にご相談ください。