

I. D. | 身長 153cm | 性別 女性
 年齢 13 才 | 体重 54.1kg | 測定日時 2023. 3. 13 18:34:35

nakai_sports
seikotsuin

InBody検査とは

InBody検査は、私たちの体を構成している体成分が均衡的なのか、腕と脚はバランス良く発達しているのか、腹部に脂肪は溜まっていないかなどが一目で分かる検査です。定期的なInBody検査で体の健康をチェックしていきましょう。

筋肉と脂肪の割合

	低	標準	高	UNIT%	標準範囲								
体重	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	54.1kg	37.0~50.0
骨格筋量	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	20.4kg	16.6~20.2
体脂肪量	40	60	80	100	160	220	280	340	400	460	520	16.4kg	7.3~14.6

* 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。

除脂肪量 & その構成成分

	低	標準	高	UNIT%	標準範囲								
除脂肪量	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	37.7kg	31.0~37.8
体水分	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	27.5kg	22.8~27.8
タンパク質	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	7.4kg	6.1~7.5
ミネラル	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	2.76kg	2.11~2.57

ミネラルが2本の赤い線を超えていない場合は、身長検査を受けることをおすすめします

部位別筋肉バランス

	低	標準	高	UNIT%												
右腕	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	1.77kg	101.2%
左腕	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	1.71kg	97.8%
胴体	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	16.5kg	104.1%
右脚	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	5.47kg	99.1%
左脚	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	5.41kg	98.1%

身体バランスチェック

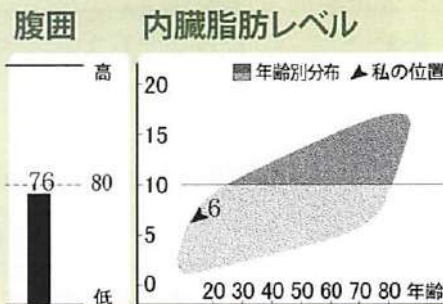
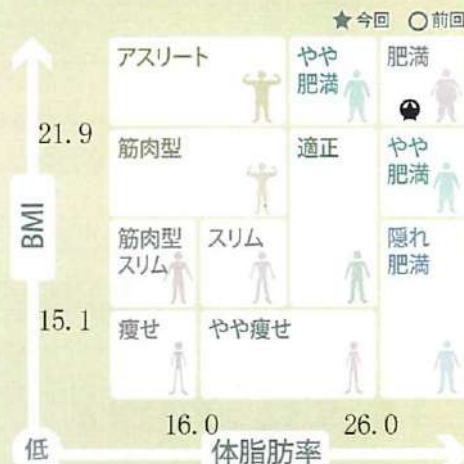
上半身バランス	✓ 均衡	■ やや不均衡	■ 不均衡
下半身バランス	✓ 均衡	■ やや不均衡	■ 不均衡
上下バランス	✓ 均衡	■ やや不均衡	■ 不均衡

身体強度チェック

上半身強度	✓ 標準	■ 発達	■ 弱い
下半身強度	✓ 標準	■ 発達	■ 弱い
筋肉強度	✓ 標準	■ 強い	■ 弱い

メタボ情報

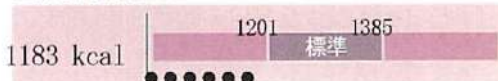
	測定値	標準範囲
体重と身長で見る肥満度 BMI	23.1 kg/m ²	15.1~21.9
脂肪の割合で見る肥満度 体脂肪率	30.4 %	16.0~26.0



理想的な体のためには

調節すべき筋肉量	0.0 kg
調節すべき脂肪量	- 6.4 kg
調節すべき体重	- 6.4 kg

基礎代謝量



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。 **97点** / 120点

現在の調子

インピーダンス

Z	RA	LA	TR	RL	LL
20 kHz	399.8	415.5	24.2	289.5	294.5
100 kHz	363.0	378.9	20.9	251.9	257.3

予約なしでいつでも検査可能 (500円)

IT0370-D2-1080/370AB-B101/K370AS-B160/WLOAD-A130