

ID 20310 身長 168cm 年齢 29 性別 女性 測定日時 2024.04.28. 10:31

体成分分析

Body Composition Analysis

	測定値	低水分	標準	筋肉量	除脂肪量	体重
体水分量 (L)	35.6	(30.1~36.8)	35.6	45.6	48.8	69.9
タンパク質量 (kg)	9.4	(8.1~9.9)	9.4	(38.8~47.4)	(41.1~50.2)	69.9
ミネラル量 (kg)	3.78	(2.79~3.41)	3.78			
体脂肪量 (kg)	21.1	(11.9~19.0)	21.1			

変化量: -1.0kg

筋肉-脂肪

Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高
体重 (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	69.9	
筋肉量 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	45.6	
体脂肪量 (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 %	21.1	

肥満指標

Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI (kg/m ²)	10.0 15.0 18.5 21.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0	24.8	
体脂肪率 (%)	8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0	30.2	

部位別筋肉量

Segmental Lean Analysis

	低	標準	高
右腕 (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 %	2.37	
左腕 (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 %	2.34	
体幹 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	20.6	
右脚 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	7.68	
左脚 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	7.50	

体水分均衡

ECW/TBW Analysis

	低	標準	高
細胞外水分比	0.320 0.340 0.360 0.380 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430 0.440 0.450	0.384	

体成分履歴

Body Composition History

体重 (kg)	79.6	78.3	74.5	71.1	69.8	69.9
筋肉量 (kg)	45.3	45.2	45.2	45.5	45.3	45.6
体脂肪率 (%)	39.3	38.4	35.3	31.7	30.8	30.2
細胞外水分比	0.377	0.375	0.379	0.383	0.380	0.384

最近 全体

InBody点数

InBody Score 77/100点

*体成分の評価に基づいた点数です。
筋肉量がとても多いと100点を超えることもあります。

体重調節

Weight Control

適正体重 63.3 kg
体重調節 -6.6 kg
脂肪調節 -6.6 kg
筋肉調節 0.0 kg

栄養評価

Nutrition Evaluation

タンパク質量 ☒ 良好 ☐ 不足
ミネラル量 ☒ 良好 ☐ 不足
体脂肪量 ☐ 良好 ☐ 不足 ☒ 過多

肥満評価

Obesity Evaluation

B M I ☒ 標準 ☐ 低体重 ☐ 過体重
☐ ひどい過体重

体脂肪率 ☐ 標準 ☒ 軽度肥満 ☐ 肥満

筋肉均衡

Lean Balance

上半身均衡 ☒ 均衡 ☐ やや不均衡 ☐ 不均衡
下半身均衡 ☒ 均衡 ☐ やや不均衡 ☐ 不均衡
上下均衡 ☒ 均衡 ☐ やや不均衡 ☐ 不均衡

部位別体脂肪量

Segmental Fat Analysis

右腕 (1.5 kg) 146.0%
左腕 (1.5 kg) 147.0%
体幹 (10.5 kg) 187.7%
右脚 (3.3 kg) 131.9%
左脚 (3.3 kg) 130.9%

研究項目

Research Parameters

細胞内水分量 21.9 L (18.7~22.9)
細胞外水分量 13.7 L (11.4~14.0)
骨格筋量 26.6 kg (22.6~27.6)
基礎代謝量 1424 kcal
腹囲 84.6 cm
内臓脂肪レベル 8 (1~9)
骨ミネラル量 3.17 kg (2.30~2.82)
体細胞量 31.3 kg (26.8~32.8)
骨格筋指数(SMI) 7.0 kg/m²

インピーダンス

Impedance

右腕 左腕 体幹 右脚 左脚
Z(Ω) 5 kHz 392.1 402.1 22.1 260.5 272.2
50 kHz 355.5 363.5 19.2 230.4 241.4
500 kHz 311.4 320.1 15.8 200.8 209.9