



InBody

ID: [] 身長: 176.0cm 性別: 男性 年齢: 20 測定日時: []

SAMPLE

肥満・浮腫から疾病のサインを発見することができます。

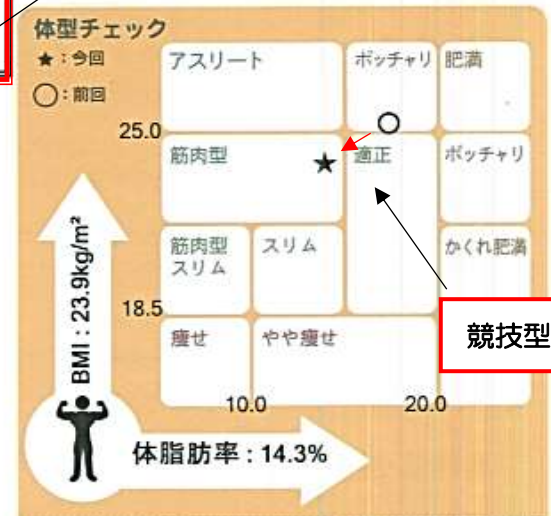
減量の成功例
 体重4.9kg減（体脂肪量3.5kg減）、フィットスコア 84→85 UP
 ◎栄養評価良好、骨格筋量標準上、筋肉バランスも良好となった。

あなたの体の構成

	低	標準	高	標準範囲							
水分	1	2	3	4	6	7	8	9	10	38.3 ~ 46.8	
タンパク質	1	2	3	4	6	7	8	9	10	10.3 ~ 12.6	
ミネラル	1	2	3	4	6	7	8	9	10	3.55 ~ 4.33	
体脂肪	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	8.2 ~ 16.4

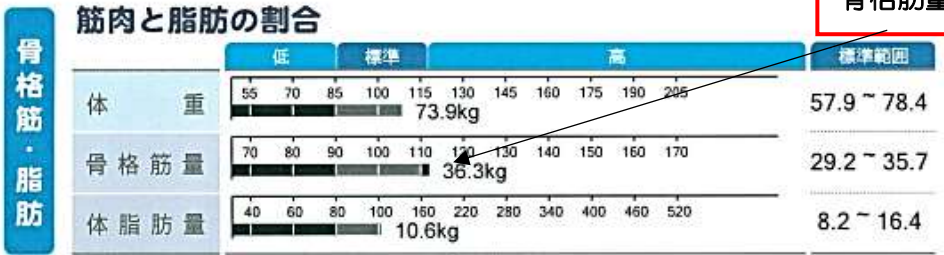
栄養評価

むくみ	✓ 標準	■ やや高い	■ 高い
タンパク質	✓ 良好	■ 不足	
ミネラル	✓ 良好	■ 不足	
脂肪量	✓ 良好	■ 不足	■ 過多



概ね標準値内であるため疾患や栄養不足は見られない。

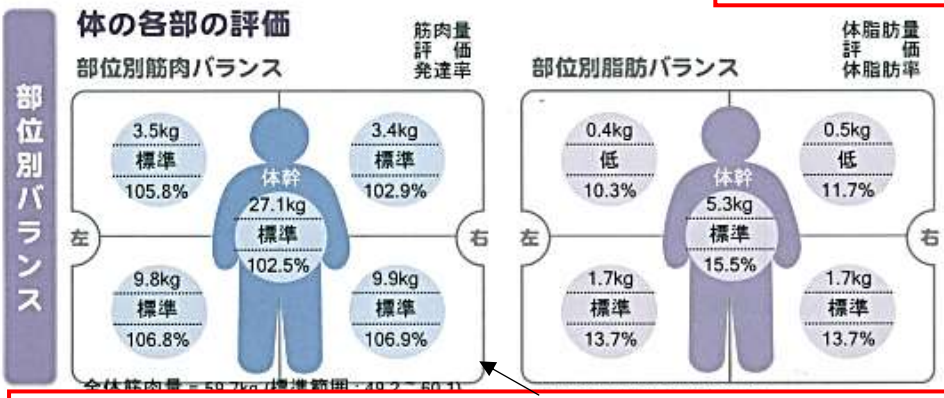
骨格筋量標準以上(110以上)目標に！



理想的な体のためには

適正体重	73.9kg
調節すべき体重	+0.0kg
調節すべき筋肉量	+0.0kg
調節すべき脂肪量	+0.0kg

体脂肪も減少し、調整すべき量はなくなった。



体成分変化

測定日時	体重	骨格筋量	体脂肪量	スコア
○	78.8	36.9	14.1	84
★	73.9	36.3	10.6	85
前回との差	-4.9	-0.6	-3.5	1

体脂肪が減り、スコアも1点向上しトレーニング成果が確認できた。

筋肉バランスは全体的に標準レベル上が確認できた。ランナーであるため体幹と脚筋力のアップが課題と考えられた。筋バランスが分かるため、腰痛・膝痛等予防トレーニングの必要性など分かります。

10以上は医師の診断を

オリンピック男子選手は90点以上が多い。