

# 気軽にからだチェック受付中 ー予約制ー

InBody430の3つの特徴 (インボディ 430)

- ①簡単な測定 (一人2分) により、体の様々な情報を知ることができます。(体水分量や栄養評価、体脂肪・骨格筋量・部位別筋肉量・基礎代謝量など)
- ②体のサインをいち早く知ることができ、様々な疾患の予防に繋がります。

メタボやサルコペニア予防の健康チェックに!  
アスリートの体力づくりに!

- 私たちの体は、水・タンパク質・脂肪・骨などから構成され正常に保たれていることから体内成分が、一旦崩れると、肥満・浮腫等から様々な疾患 (生活習慣病・骨粗鬆症等) へ移行することがあります。
- ③トレーニング成果を上げやすい有益な資料となります。アスリートを応援します!  
筋肉等のバランスなども知ることができ、これまでのトレーニングの検証やトレーニングメニューも作成しやすく、効率的に体力づくりに繋がられます。

いろいろな身体の中身を知ることができます!

**InBody 430** 測定結果画面の概要:

- 個人情報:** 身長 165cm, 性別 男性, 年齢 23, 測定日時 07/04/02 09:20:37
- ① あなたの体の構成:**

成分	値	標準
体水分	37.5 kg	33.7-41.1
タンパク質	10.3 kg	9.0-11.0
ミネラル	3.40 kg	3.11-3.81
体脂肪	16.8 kg	7.2-14.4
- ② 筋肉と脂肪の割合:**

項目	値	標準
体重	68.1 kg	50.9-68.9
骨格筋量	29.0 kg	25.5-31.1
体脂肪量	16.8 kg	7.2-14.4
- ③ 体の各部の評価:**
  - 部位別筋肉バランス: 左腕 2.7kg (95.7%), 右腕 2.8kg (101.2%), 左足 8.2kg (95.9%), 右足 8.3kg (95.9%)
  - 部位別脂肪バランス: 左腕 0.9kg (24.6%), 右腕 0.9kg (22.3%), 左足 2.6kg (22.8%), 右足 2.8kg (23.0%)
- ④ 栄養評価:**
  - むくみ: 良好
  - タンパク質: 良好
  - ミネラル: 良好
  - 脂肪量: 良好
- ⑤ 理想的な体のためには:**
  - 適正体重: 60.3 kg
  - 調節すべき体重: -7.8 kg
  - 調節すべき筋肉量: 0.0 kg
  - 調節すべき脂肪量: -7.8 kg
- ⑥ 脂肪量チェック:** ウエスト周り 82.3 cm
- ⑦ 体組成チェック:** BMI: 24.9, 体脂肪率: 24.7%
- ⑧ 体成分変化:**

測定日時	体重	骨格筋量	体脂肪量	スコア
07/04/02 09:30	68.1	29.0	16.8	73
前回の測定	68.1	29.0	16.8	73
- ⑨ フィットネススコア:** 73点
- ⑩ 基礎代謝量:** 1482 kcal
- ⑪ インピーダンス:**

	RA	LA	TR	RL	LL
50kg	336.0	354.0	29.7	265.6	262.5
60kg	291.5	311.1	25.5	229.1	226.3
70kg	256.8	275.8	22.0	199.9	190.5

## ●●測定項目●●

- 1 体成分分析 (体水分・タンパク質・ミネラル量など)
- 2 骨格筋量・体脂肪量
- 3 部位別筋肉・脂肪量とバランス
- 4 栄養評価 (むくみ、タンパク質、ミネラル、脂肪量)
- 5 調整すべき体重・筋量・脂肪量
- 6 腹部脂肪・内臓脂肪レベル (内臓脂肪レベル10を超えると注意)
- 7 体型チェック (筋肉型・スリム等) 体脂肪率・BMI値
- 8 体成分変化 (過去との比較)
- 9 フィットネススコア (得点)
- 10 基礎代謝量 (エネルギー代謝量)
- 11 インピーダンス

〈測定方法〉  
軽装・素足、貴金属類外して、右の測定器に乗るだけです。



- ◆対象: 一般 (6歳以上) ※妊婦の方、 $\wedge$ -ス-カ-ご使用の方はご利用いただけません。
- ◆測定料: 1名1回 400円、15名以上の団体利用時には、会議室で実施します。
- ◆結果説明・相談 測定終了後、結果表の説明と相談など行います。測定~説明 (約10~15分)

お問合せ・お申込みは (予約制)  
滋賀県立体育館・武道館管理センター  
(電話) 077-524-0221

☆☆☆☆ 日頃の健康づくりに! クラブ活動に! 社内の健康活動の一環として! ☆☆☆☆