

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。
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。

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!

いろいろな身体の中身を知ることができます!

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

骨格筋と脂肪の割合

項目	値	標準
体重	68.1 kg	50.9-69.9
骨格筋量	29.0 kg	25.5-31.1
体脂肪量	16.8 kg	7.2-14.4

体の各部の評価

部位別筋肉バランス: 左腕 2.7kg (標準 95.7%), 右腕 2.8kg (標準 101.2%), 左足 8.3kg (標準 95.9%), 右足 8.3kg (標準 95.9%)

部位別脂肪バランス: 左腕 0.9kg (標準 24.6%), 右腕 0.9kg (標準 22.3%), 左足 2.6kg (標準 22.8%), 右足 2.8kg (標準 23.0%)

栄養評価

むくみ: 標準 (V), やや高い, 高い

タンパク質: 良好 (V), 不足

ミネラル: 良好 (V), 不足

脂肪量: 良好 (V), 不足 (V), 過多

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

フィットネススコア

73点 (緑)

基礎代謝量

1482 kcal

インピーダンス

	RA	LA	TR	RL	LL
5kg位	336.0	354.0	29.7	265.6	262.5
60kg位	291.5	311.1	25.5	229.1	226.3
250kg位	256.8	275.8	22.0	199.9	199.5

- 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、P-スメーカー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! ☆☆☆☆