

測定記録



InBody

ID
BN02

身長
165cm

性別
男性

年齢
23

測定日時
07/04/02 09:20:37

BIOSPACE
www.biospace.co.jp

※身長測定: 115cm ※体重測定: 73cm ※測定値: 70cm

体成分分析

あなたの体の構成

	水分	タンパク質	ミネラル	体脂肪
体水分	37.5 kg	10.3 kg	3.40 kg	16.8 kg
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	33.7 - 41.1	9.0 - 11.0	3.11 - 3.81	7.2 - 14.4

※23.0%は推定値です

◎:良い ○:普通 △:悪い

骨格筋・脂肪

筋肉と脂肪の割合

	標準	推定値
体重	50.9 - 68.9	68.1 kg
骨格筋量	25.5 - 31.1	29.0 kg
体脂肪量	7.2 - 14.4	16.8 kg

部位別バランス

体の各部の評価

部位別筋肉バランス



部位別脂肪バランス



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

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

※:増やす -:減らす

腰部脂肪チェック ウエスト周り



体面チェック



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



基礎代謝量



インピーダンス

	RA	LA	TR	RL	LL
5kg位	336.0	354.0	29.7	265.6	262.5
50kg位	291.5	311.1	25.5	229.1	226.3
250kg位	256.6	275.8	22.0	199.9	199.5