



InBody

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

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。

【持久系スポーツ種目の実例】
-今年の4月測定と5か月後の結果-

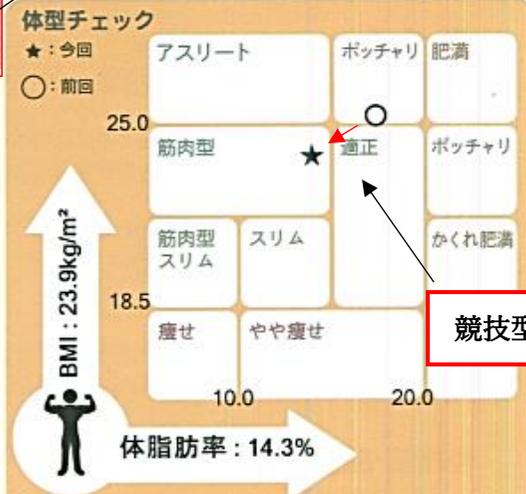
体重4.9kg減(体脂肪量3.5kg減)、フィットネススコア 84→85 UP
◎栄養評価良好、骨格筋量標準上、筋肉バランスも良好となった。

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	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!

競技型に変化

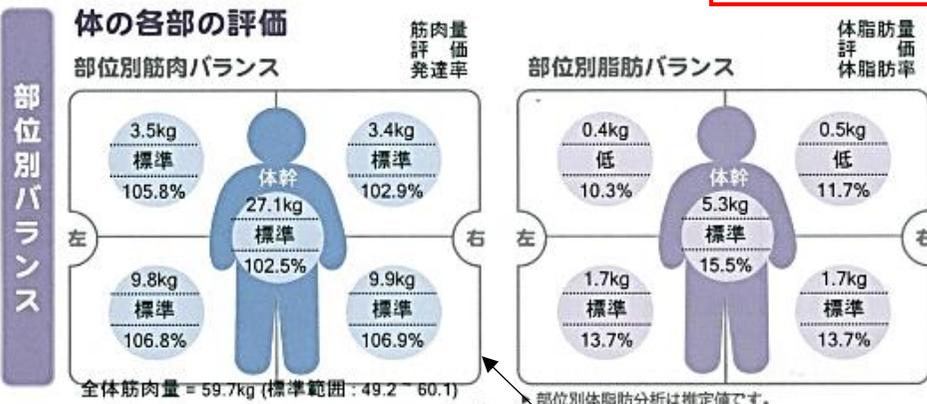
骨格筋・脂肪

	低	標準	高	標準範囲								
体重	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	57.9 ~ 78.4
骨格筋量	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	29.2 ~ 35.7
体脂肪量	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	8.2 ~ 16.4

理想的な体のためには

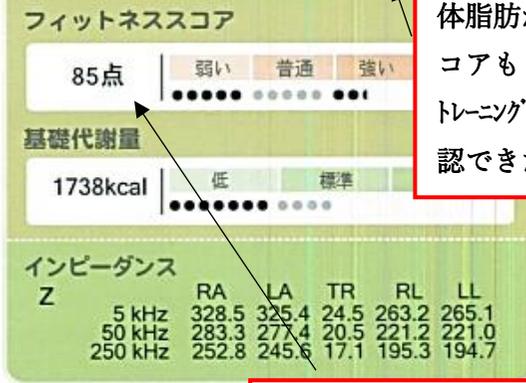
適正体重	73.9kg
調節すべき体重	+0.0kg
調節すべき筋肉量	+0.0kg
調節すべき脂肪量	+0.0kg

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
○ (前回)	78.8	36.9	14.1	84
★ (今回)	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。

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。

筋肉バランスは全体的に標準レベル上が確認できた。走競技のため脚筋力のアップが課題と考えられた。競技特性に応じた筋力バランスが確認できるため、以後の修正トレーニングに役立ちます。