

気軽にからだチェック受付中 出張測定・予約制

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体の栄養状態や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、検証・評価に!

InBody いろいろな身体の中身を知ることができます!

身長: 181.0cm 性別: 男性 測定日時: 2020/11/19 11:27:36

① あなたの体の構成

成分	値	標準範囲
体水分	49.4kg	40.5 ~ 49.5
タンパク質	13.4kg	10.9 ~ 13.3
ミネラル	4.58kg	3.75 ~ 4.58
体脂肪	11.9kg	8.7 ~ 17.3

② 筋肉と脂肪の割合

項目	値	標準範囲
体重	79.3kg	61.3 ~ 82.9
骨格筋量	38.4kg	31.0 ~ 37.8
体脂肪量	11.9kg	8.7 ~ 17.3

③ 体の各部分の評価

部位別筋肉バランス: 左腕 3.8kg (標準 107.6%), 右腕 3.9kg (標準 109.9%), 左足 10.4kg (標準 105.7%), 右足 10.4kg (標準 106.6%)

部位別脂肪バランス: 左腕 0.5kg (標準 10.7%), 右腕 0.5kg (標準 10.7%), 左足 1.7kg (標準 13.8%), 右足 1.8kg (標準 13.7%)

④ 栄養評価

むくみ: 標準 (やや高い) | 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

⑤ 理想的な体のためには

適正体重: 79.3kg | 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

⑥ メタボリックチェック

腹部脂肪チェック: 86点 (弱い) | ウエスト周り: 84.1cm | 内臓脂肪レベル: 低い

⑦ 体型チェック

アスリート: 25.0 | ボッチャリ: 18.5 | 肥満: 10.0 | 20.0

BMI: 24.2kg/m² | 体脂肪率: 15.0%

⑧ 体成分変化

測定日時	体重	骨格筋量	体脂肪量	スコア
★2011/05/11	80.6	38.0	13.6	84
★2011/11/19	79.3	38.4	11.9	86
前回の差	-1.3	0.4	-1.7	2

⑨ フィットネススコア: 86点 (弱い) | ⑩ 基礎代謝量: 1826kcal (低) | ⑪ インピーダンス: Z 5kHz 303.8, 10kHz 264.0, 250kHz 250.0

●●測定項目●●

- 1 体成分分析 (体水分・タンパク質・ミネラルなど)
- 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、黄金
属類外して、右の
測定器に乗るだけ
です。

- ◆対象: 15名以上の団体(6歳以上) ※妊婦の方、P-マークご使用の方はご利用いただけません。
- ◆出張測定料: 1名1回 800円、高校生以下 600円 ※20名以上から割引有り
※ご希望の日時調整のうえ、現地で測定等行います。彦根総合運動場内での測定は、一律1人400円。
- ◆結果説明・相談 測定終了後、結果表の説明とトレーニング相談など行います。 全体説明(約20分)

お問合せ・お申込みは(予約制)

滋賀県立彦根総合運動場
(電話)0749-23-4911

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

〈測定団体用フィードバック一覧例〉

身長: 176.0cm 性別: 男性 年齢: 20 測定日時: 2020/11/19 11:27:36

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事例】
-今年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→85UP
◎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

成分	値	標準範囲
体水分	46.4kg	38.3 ~ 46.8
タンパク質	12.6kg	10.3 ~ 12.6
ミネラル	4.32kg	3.55 ~ 4.33
体脂肪	10.6kg	8.2 ~ 16.4

筋肉と脂肪の割合

項目	値	標準範囲
体重	73.9kg	57.9 ~ 78.4
骨格筋量	38.3kg	29.2 ~ 35.7
体脂肪量	10.6kg	8.2 ~ 16.4

体の各部分の評価

部位別筋肉バランス: 左腕 3.5kg (標準 105.8%), 右腕 3.4kg (標準 102.9%), 左足 9.8kg (標準 106.8%), 右足 9.9kg (標準 106.9%)

部位別脂肪バランス: 左腕 0.4kg (標準 10.3%), 右腕 0.5kg (標準 11.7%), 左足 1.7kg (標準 13.8%), 右足 1.7kg (標準 13.7%)

メタボリックチェック

腹部脂肪チェック: 85点 (弱い) | ウエスト周り: 79.4cm | 内臓脂肪レベル: 高い

体型チェック

アスリート: 25.0 | ボッチャリ: 18.5 | 肥満: 10.0 | 20.0

BMI: 23.9kg/m² | 体脂肪率: 14.3%

体成分変化

測定日時	体重	骨格筋量	体脂肪量	スコア
○今年4月	78.8	36.9	14.1	84
★今年11月	73.9	38.3	10.6	85
前回の差	-4.9	-0.6	-3.5	1

フィットネススコア: 85点 (弱い) | 基礎代謝量: 1738kcal (標準) | インピーダンス: Z 5kHz 328.5, 10kHz 283.3, 250kHz 252.8

競技型に変化!

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。

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。

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。