

# InBody470

体成分分析装置

結果用紙の見方



# InBody470で評価する 13のポイント

①体内成分の分析

体の4大構成成分（体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪）の現状を表示します。

②筋肉と脂肪

体重・筋肉量・体脂肪量から体のバランスを知ることができます。

③肥満指標

BMIだけでは判断しにくい肥満をInBodyは肥満判定の指標として、BMIと体脂肪率で総合的に肥満の評価をします。

④部位別筋肉量

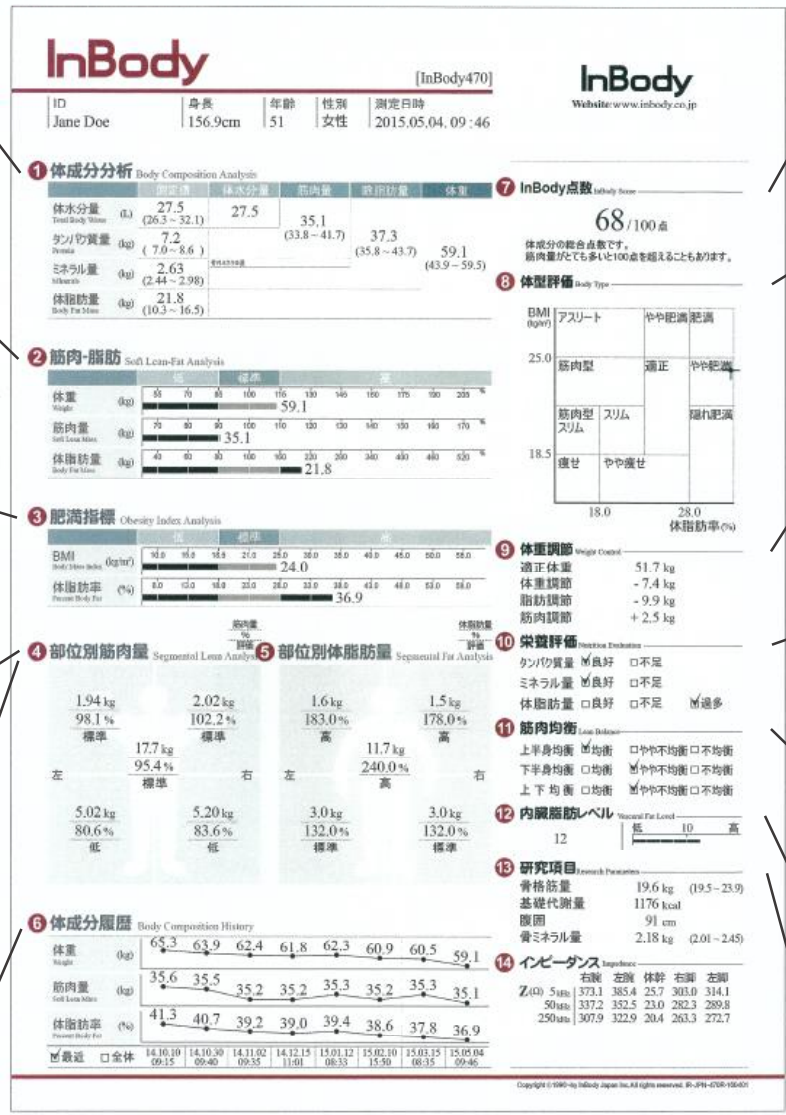
筋肉量を四肢と体幹の部位別に測定し、現在の体重に対する筋肉量の発達率と評価をします。

⑤部位別体脂肪量

体脂肪量を四肢と体幹の部位別に測定し、現在の体重に対する体脂肪量の多さを評価します。

⑥体成分の履歴

直近のデータを8件まで表示します。



⑦InBody点数

現在の体成分状態を点数化して表示します。

⑧体型の評価

身長、体重だけでは分からない身体の中身も考慮して評価するので、正確な評価が可能です。

⑨体重調整

体成分を考慮した適正体重と調整すべき筋肉量や体脂肪量を表示します。

⑩栄養評価

タンパク質量、ミネラル量、体脂肪量が適切であるか評価します。

⑪筋肉均衡

部位別の筋肉量に基づいて身体の均衡状態を表示します。

⑫内臓脂肪レベル

内臓脂肪レベルとして表示し、10を超えると注意が必要です。

⑬研究項目

随意筋のみを意味する骨格筋量、生命維持に最低限必要な基礎代謝量などの項目を表示します。

## InBody測定とは

体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する検査です。

	測定値	体水分量	筋肉量	除脂肪量	体重
体水分量 Total Body Water	(L) 27.5 (26.3 - 32.1)	27.5	35.1 (33.8 - 41.7)	37.3 (35.8 - 43.7)	59.1 (43.9 - 59.5)
タンパク質量 Protein	(kg) 7.2 (7.0 - 8.6)				
ミネラル量 Minerals	(kg) 2.63 (2.44 - 2.98)				
体脂肪量 Body Fat Mass	(kg) 21.8 (10.3 - 16.5)				

### ① 体成分分析

体重を構成している体成分の測定結果を提供します。InBody470は4区画モデル（体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪）の4つに区分して評価します。

- 体水分量（健康な人は約50～70%が水分です。体水分は摂取した栄養素を体の細胞に届け、老廃物を体外に排出する運搬の役割をしています。）
- タンパク質（体水分と共に筋肉の主な構成成分です。タンパク質量が足りないというのは、細胞の栄養状態が良くないことを意味します。）
- ミネラル量（ミネラルの約80%は骨にあり、体を支える役目をします。不足すると骨粗鬆症や骨折の危険性が高まります。）
- 体脂肪量（食事で摂った栄養分は消化吸収され活動のエネルギーとして使われます。使いきれなかったエネルギーは脂肪細胞に蓄積され、肥満の原因となります。）

### ② 筋肉・脂肪

筋肉と体脂肪の均衡が分かります。数値は各項目の測定値を示します。棒グラフは各項目の理想値に対する比率を意味します。つまり、表にある100%は測定者の理想体重を基準にした理想値を意味します。また、棒グラフの先端を線で結んだ時の形によって、標準型・強靱型・肥満型等のタイプが分かります。

	低	標準	高
体重 Weight (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	59.1	
筋肉量 Soft Lean Mass (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	35.1	
体脂肪量 Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 140 220 280 340 400 460 520 %	21.8	



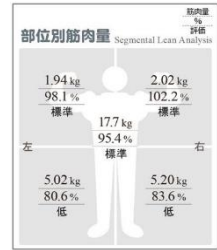
### ③ 肥満指標

測定者の体型と肥満の有無が分かります。体重と身長を利用したBMIだけでは、肥満度の判定に限界があるため、BMIと体脂肪率の両方から体型や肥満度を把握することができます。

	低	標準	高
BMI Body Mass Index (kg/m <sup>2</sup> )	10.0 15.0 18.5 21.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0	24.0	
体脂肪率 Percent Body Fat (%)	8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0	36.9	

### ④ 部位別筋肉量

部位別（右腕・左腕・体幹・右脚・左脚）の発達程度を確認することができます。現在の体重に対して筋肉量が十分なのかを判断し、筋肉が多いほど健康な体であると言えます。また、上下半身の筋肉の発達程度や左右の均衡が分かるので、運動療法の判断基準になります。

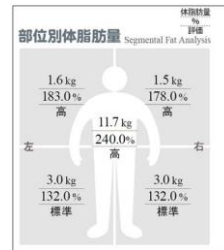


- 上腕の筋肉発達程度
- 男性標準範囲：85～115%
  - 女性標準範囲：80～120%
- 体幹の筋肉発達程度
- 男女共通標準範囲：90～110%
- 下肢の筋肉発達程度
- 男女共通標準範囲：90～110%

### ⑤ 部位別体脂肪量

部位別（右腕・左腕・体幹・右脚・左脚）の体脂肪量を確認することができます。

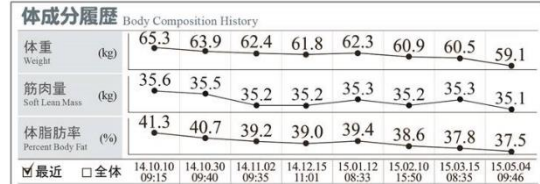
- 体脂肪量（右の数値は実際の体脂肪量をkgで表示しています）
- 評価（標準体重で持つべき各部位の体脂肪量と比べて評価します。身体のどの部分に体脂肪が多く溜まっているか分かるため、運動・食事療法の参考になります）。



- 上腕の体脂肪量の多さ
- 男女共通標準範囲：80～160%
- 体幹の体脂肪量の多さ
- 男女共通標準範囲：80～160%
- 下肢の体脂肪量の多さ
- 男女共通標準範囲：80～160%

### ⑥ 部位別体脂肪量

測定した直近のデータを8件まで表示します。体重・筋肉量・体脂肪率を提供します。全体をチェックすると、全ての測定結果がグラフで表示されます。



## ⑦ InBody点数

一般の方が体成分の測定結果を簡単に理解していただけるように点数化したものです。除脂肪量と体脂肪量の実測値を標準値と比べることで点数を算出します。InBody点数は80点を基準とし、点数が高い場合は、筋肉が多く体脂肪が標準的な状態で、点数が低い場合は、筋肉と脂肪の均衡が良くない状態を意味します。  
※70点以下：虚弱型・肥満型 / 70～80点：一般型 / 80～90点：健康型  
90点以上：筋肉型



## ⑧ 体型評価

BMIと体脂肪率を利用して体型を評価します。各々の標準値・標準範囲は男女によって異なります。BMIの標準範囲はWHOの定めた基準に従っており、体脂肪率の標準範囲は体成分に関する学術論文を参考にしております。但し、体型評価で表示する表現はInBody独自のものです。



## ⑨ 体重調節

適正体重は標準BMIから求める標準体重とは異なる概念です。標準体重は身長に相応しい体重であり、単純に身長を考慮したのですが、適正体重は測定者の体成分を考慮し、筋肉量と体脂肪量が理想的になった状態の体重です。例えば、筋肉量が多いの体重が重い場合、筋肉量をわざと減らす必要はないため、適正体重は標準体重より重くなります。

<b>体重調節</b> Weight Control	
適正体重	51.7 kg
体重調節	- 7.4 kg
脂肪調節	- 9.9 kg
筋肉調節	+ 2.5 kg

## ⑩ 栄養評価

○ タンパク質（タンパク質量が標準値の90%未満の時、不足とチェックされます。低体重でよく見られ、筋肉不足や栄養状態が悪いことを意味します。）  
○ ミネラル量（ミネラル量が標準値の90%未満の時、不足とチェックされます。不足の場合、関節炎・骨折・骨粗鬆症等が現れやすくなります。）  
○ 体脂肪量（体脂肪量は筋肉量との相互比較によって、不足・良好・過多とチェックされます。標準体脂肪量の80%未満なら不足、160%以上なら過多、その間は良好と評価されます。）

<b>栄養評価</b> Nutrition Evaluation
タンパク質量 <input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
ミネラル量 <input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
体脂肪量 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足 <input checked="" type="checkbox"/> 過多

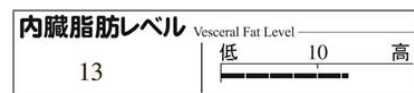
## ⑪ 筋肉均衡

○ 上半身均衡（上半身は両腕の筋肉量の差が6%以上をやや不均衡、10%以上を不均衡と評価します。）  
○ 下半身均衡（下半身は両脚の筋肉量の差が3%以上をやや不均衡、5%以上を不均衡と評価します。）  
○ 上下均衡（両腕と両脚の筋肉量をグラフで表した際にグラフの長さが差が1目盛以上はやや不均衡、2目盛以上は不均衡と評価されます。）

<b>筋肉均衡</b> Lean Balance
上半身均衡 <input checked="" type="checkbox"/> 均衡 <input type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡
下半身均衡 <input type="checkbox"/> 均衡 <input checked="" type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡
上下均衡 <input type="checkbox"/> 均衡 <input checked="" type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡

## ⑫ 内臓脂肪レベル

内臓の間に存在する内臓脂肪の量を推定したレベルです。内臓脂肪レベルを10以下に維持することが健康な状態と言え、10を超えると注意が必要です。



## ⑬ 研究項目

○ 骨格筋量（随意的な運動が可能で筋組織による横紋を持っている筋肉を意味します。全体の筋肉量から内臓筋や心臓筋等の筋肉成分を除いた値であり、四肢の筋肉量は骨格筋量のみで構成されています。）  
○ 基礎代謝量（呼吸や心臓の鼓動など生命維持に必要な最小限のエネルギーです。InBodyで計測した除脂肪量に基づき、次のカニンガムの公式を利用することで算出します。）  
○ 腹囲（体成分を基に算出した腹部の周囲長の推定値です。おへそを基準にしています。）  
○ 骨ミネラル量（骨ミネラル量とは、骨に存在するミネラル成分の総量を意味します。また、骨ミネラル量と筋肉量の合計が除脂肪量であることから、除脂肪量から筋肉量を引いた値にも相当します。骨ミネラル量はミネラル量全体の約80%を占め、残りの約20%は体内にイオン状態で存在する骨外ミネラル量として、タンパク質と一緒に筋肉の構成成分となります。）

<b>研究項目</b> Research Parameters		
骨格筋量	19.6 kg	(19.5~23.9)
基礎代謝量	1176 kcal	
腹囲	91 cm	
骨ミネラル量	2.18 kg	(2.01~2.45)