



**ITO-InBody370**

# 結果用紙の見方



# ITO-InBody370が教えてくれる9つのPoint

## 1. 筋肉と脂肪

体重・筋肉量・脂肪量から体のバランスを知る事が出来ます。

## 2. 除脂肪量と構成

体脂肪以外の体の成分を3つに分け表示しています。

## 3. 筋肉バランス

5つの部位毎の筋肉の発達やバランスを知る事が出来ます。

## 4. バランス評価

筋肉のバランスを2つの項目で評価します。

### ITO-InBody 検査表

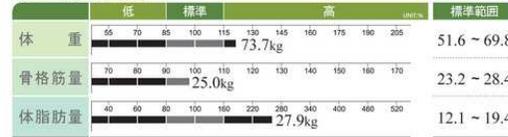
I. D. MS104 身長 170cm 性別 女性  
年齢 25才 体重 73.7kg 測定日時 2009.05.18 08:26:37

B. Hospital  
Doctor Cha

#### InBody検査とは

InBody検査は、私たちの体を構成している体成分が均衡的なのか、腕と脚はバランス良く発達しているのか、腹部に脂肪は溜まっていないかなどが一目で分かる検査です。定期的なInBody検査で体の健康をチェックしていきましょう。

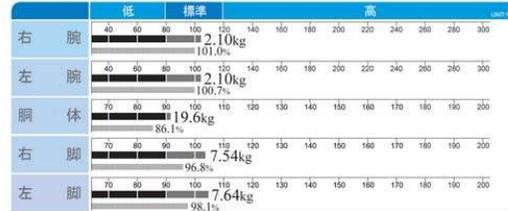
#### 筋肉と脂肪の割合



#### 除脂肪量 & その構成成分



#### 部位別筋肉バランス



#### 身体バランスチェック

上半身バランス  均衡  やや不均衡  不均衡  
下半身バランス  均衡  やや不均衡  不均衡  
上下バランス  均衡  やや不均衡  不均衡

#### 身体強度チェック

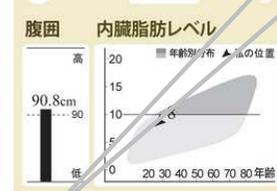
上半身強度  標準  発達  弱い  
下半身強度  標準  発達  弱い  
筋肉強度  標準  強い  弱い

#### メモ

- 収縮期血圧: 98 mmHg
- 拡張期血圧: 67 mmHg
- 脈拍数: 67 bpm

#### メタボ情報

	測定値	標準範囲
BMI	25.5 kg/m <sup>2</sup>	18.5 ~ 25.0
体脂肪率	37.8%	18.0 ~ 28.0



#### 理想的な体のためには

調節すべき筋肉量 + 0.9 kg  
調節すべき脂肪量 - 13.9 kg  
調節すべき体重 - 13.0 kg

#### 基礎代謝量

1359 kcal (標準: 1445 ~ 1650)

#### 身体点数

体成分の割合から体点数をつけてみましょう。 **85点**

#### インピーダンス

Z RA LA TR RL LL  
20kHz: 443.8 444.0 29.0 340.7 330.6  
100kHz: 407.3 408.8 26.6 299.5 289.8

## 5. メタボ情報

BMIと体脂肪率で総合的に評価。内臓脂肪レベルと腹囲も表示します。

## 6. 体重調節

体成分を考慮した適正な体重の調整量を表示します。

## 7. 基礎代謝量

除脂肪量から算出した基礎代謝量を表示します。

## 8. 身体点数

現在の体成分常態を点数化したもので、筋肉・脂肪から計算します。

## 9. インピーダンス

それぞれの周波数における部位毎の抵抗値を表示。

# 1. 筋肉と脂肪

## 筋肉と脂肪の割合



- ① 体重(kg).....標準体重は被測定者の身長に比例した理想的な値を示します。BMIの標準に基づいて範囲を提供します。
- ② 骨格筋量(kg)・・骨格筋とは、人体筋肉の中で運動により発達できる筋肉(心臓筋・内臓筋を除いた筋肉)を示します。この筋肉量は四肢の筋肉に基づいて計算されます。筋肉が100%であるということは、理想体重で骨格筋量が標準であることを意味します。
- ③ 体脂肪(kg).....体脂肪が100%であるということは、被測定者の理想体重で体脂肪が標準値であることを意味します。  
標準範囲は標準体脂肪量の80~160%を用いています。筋肉量に比べて体脂肪量は人によって様々です。  
脂肪量の増加により、肥満・糖尿病など生活習慣病が繋がりがやすくなります。

**ポイント：体重・筋肉量・骨格筋量のグラフ末尾を線で結ぶと3つのバランスが下記の様に簡単に見ることができます。**

	理想の形	バランスが取れている	筋肉量が多い	脂肪が多い	バランスが崩れている
体重	_____	_____	_____	_____	_____
骨格筋量	_____	_____	_____	_____	_____
体脂肪量	_____	_____	_____	_____	_____
	筋肉が多く脂肪が少ない理想の形で太りにくい体を維持しています。体重の変化に気をつけましょう	体重・筋肉・脂肪のバランスが取れています。筋肉を増やす運動をして左の理想の形に近づけましょう。	体重の中で筋肉量が多い筋肉型です。体重調節の欄を参考にし、過体重なら少しでも有酸素運動で脂肪を落しましょう。	筋肉量が少なく脂肪量が多くなっています。脂肪が100%以下なら脂肪を減らすより、筋肉を増やす運動をしましょう。	筋肉・脂肪のバランスが崩れています。脂肪を減らす運動し、100%以下の筋肉量なら筋肉を増やす運動も併用しましょう。

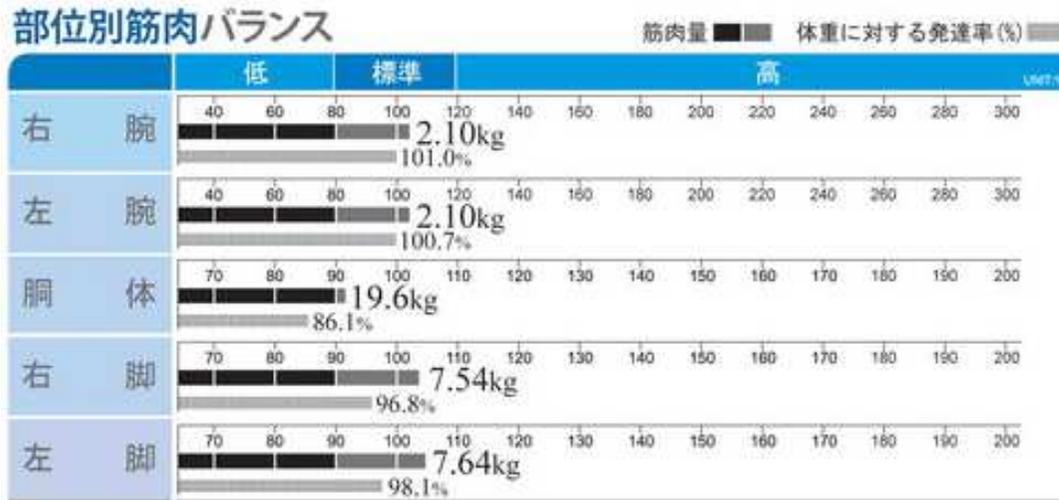
## 2. 除脂肪量とその構成

### 除脂肪量 & その構成成分

	低	標準	高	標準範囲									
除脂肪量	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	45.8kg	42.2 ~ 51.4
体水分	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	33.4kg	31.0 ~ 37.8
タンパク質	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	9.0kg	8.3 ~ 10.1
ミネラル	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	3.47kg	2.85 ~ 3.50

- ①除脂肪量……体重から脂肪を除いた重量です。脂肪を除いた構成成分は水分・タンパク・ミネラルです。
- ②体水分量……健康な方の水分量は体重の50～70%です。体水分は摂取した栄養素を細胞に届け、残った老廃物は外に排出できるように運搬の役割をします。
- ③タンパク質……筋肉細胞の構成成分です。筋肉はタンパク質と体水分から形成されています。一般的には体重の20%前後です。栄養状態、身体発育に関係しており、タンパク質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。
- ④ミネラル量……骨に含まれるものと、それ以外の量を推定値(筋肉量との相関で算出)で表示しています。標準は標準除脂肪量6.7%です。体重とミネラル量の比率より骨粗鬆症や骨折の危険性が予測できます。

### 3. 部位別筋肉バランス



- ポイント!!**
- ①上の棒グラフ ■■■■ ■■■■ ■■■■ は身長から求めた標準が100%
  - ②下の棒グラフ ■■■■ ■■■■ ■■■■ は実体重に対する発達率

右腕、左腕、体幹、右脚、左脚の筋肉分布を示します。上のグラフ数値は筋肉量を表示量だけでなく、実体重に対する各部位の筋肉率が明確に分かります。部位別筋肉量の差から上・下半身の左右バランスなどが把握できます。ITO-InBody370は利き腕が分かるほど詳細に分かりますので、リハビリ効果や運動プログラムに有用です

2つの棒グラフを表記する事によって、被験者の筋肉量が効果的に診断できます。上の棒グラフは被験者の理想体重を基準としており、身長が変わらなければ100%の位置は変わりません。従って筋肉量の増加や減少を確実に見る事ができ、持続的な目標を持つ事ができます。下の棒グラフは現在の体重での筋肉量を基準としており体重が変われば100%の位置も変わります。体重の変化をそのまま反映する為、体重に対する実質的な筋肉量の程度(発達率)を判断できます。

## 4. 身体バランスチェック & 身体強度チェック

### 身体バランスチェック

上半身バランス	▼ 均衡	■ やや不均衡	■ 不均衡
下半身バランス	▼ 均衡	■ やや不均衡	■ 不均衡
上下バランス	▼ 均衡	■ やや不均衡	■ 不均衡

### 身体強度チェック

上半身強度	▼ 標準	■ 発達	■ 弱い
下半身強度	▼ 標準	■ 発達	■ 弱い
筋肉強度	■ 標準	■ 強い	▼ 弱い

#### ①身体バランスチェック

各部位別筋肉量が均衡的に発達しているかどうかをチェックします。両腕の筋肉量の差で上半身の均衡を判断し、両脚の筋肉量の差で下半身の均衡を判断します。上半身と下半身の筋肉量の差から、上下均衡を判断します。不均衡判定の時は、グラフの長さに差があるからといって、全て不均衡であるわけではありません。例えば、上半身均衡を判定する場合、両腕の筋肉量の差を正規分布させます。

#### ②身体強度チェック

身体強度では、現在の自分の体重を支えるのに十分に達しているのかをチェックします。筋肉バランスの発達率が標準範囲に属すれば「標準」、標準以下であれば「弱い」、標準以上に属すれば「発達」にチェックされます。

# 5. メタボ情報

## メタボ情報



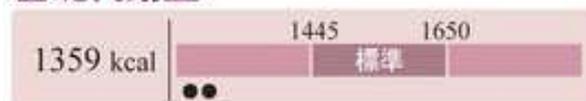
- ① BMI: Body Mass Index(体格指数)  
見かけ上の肥満の判定で身長・体重で判断されます。18.5~25.0が標準範囲です。25.0以上は5.0単位で肥満度が1度ずつ増えます。  
- 計算式: BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- ② 体脂肪率  
体重に対する体脂肪量の割合です。  
ITO-InBody370の標準体脂肪率は男性で10~20%、女性で18~28%です。  
体脂肪が低い状態を「低体脂肪」といいますが、体重・筋肉・脂肪の全てが未発達の場合は臨床疾患の危険度が高くなる場合があります。  
- 計算式: 体脂肪率(%) = 体脂肪量 ÷ 体重 × 100
- ③ 腹囲  
臍のまわりのサイズです。胴体のインピーダンスを直接測定する事で、メジャー測定値との近似値が得られます。男性は85cm、女性は90cm、18歳未満は80cmが警戒線です。
- ④ 内臓脂肪レベル  
臍周りを水平に切った腹部断面の内臓脂肪の多さをレベルで表しています。  
表の縦軸がレベル数で、横軸が年齢になります。中のイメージ図は年齢による平均の範囲を表しております。矢印の先端が被験者の位置になります。レベル10が警戒線です。

## 6. 体重調節 7. 基礎代謝量

### 理想的な体のためには

調節すべき筋肉量	+ 0.9 kg
調節すべき脂肪量	- 13.9 kg
調節すべき体重	- 13.0 kg

### 基礎代謝量



より理想の体成分に近づくために調節が必要な筋肉量、脂肪量を提供します。従来の標準体重のように単に身長と統計調査の結果から求めるのではなく、ITO-InBody370が測定した体成分情報に基づいたものです。体重は適正だが筋肉を増やして、脂肪を減らす調整量が示される事もあります。この数値を目標にすることで健康的でバランスのとれた体重管理が可能になります。

基礎代謝量：人が一日中安静にしても消費されるエネルギー量です。

ITO-InBody370から算出される基礎代謝量は除脂肪量を基に計算されています。基礎代謝量から1日に消費されるエネルギー量を算出し、1日の摂取エネルギー量の目安を立てることが可能になります。

※ 参考：1日エネルギー必要量(Daily Reference Value)

運動熱量の説明に使用する活動係数	
横になる	1.2
歩行、やや活動	1.3
一般の活動	1.5~1.75
高度の活動	2.0

**1日エネルギー必要量 = 基礎代謝量 × 活動係数(Physical Activity)**

→ 測定データを左の式に代入し、一日のエネルギー必要量を算出できます。

## 8. 身体点数 9. インピーダンス

### 身体点数

体成分の割合から  
体に点数をつけてみましょう。

85点

現在の体成分状態を分かりやすく点数化したものです。

- 90点未満：弱い
- 90～100点：標準
- 100点以上：強い
- 110点以上：非常に強い

筋肉が多くなるか、標準まで脂肪量が調節されれば、点数が上がります。

### インピーダンス

Z	RA	LA	TR	RL	LL
20kHz	443.8	444.0	29.0	340.7	330.6
100kHz	407.3	408.8	26.6	299.5	289.8

20、100kHzの周波数、左から右腕、左腕、体幹、右脚、左脚の各部位毎のインピーダンス値になります。

測定が正常であれば100kHzの値が20kHzの値より大きくなる事はありません。まず測定値がおかしいときはこのインピーダンスを確認ください。

### メモ

- 収縮期血圧：98 mmHg
- 拡張期血圧：67 mmHg
- 脈拍数：67 bpm

血圧計と連動して測定した際に結果用紙の下段に印字されます。

- 連動血圧計：AND社のTM2655P
- 連動方法：血圧計測定 → InBody測定