

# 栄養たより12月号 InBodyの結果用紙のポイント

半年に一度検査しているInBodyの検査結果の見方を説明します。  
InBodyでは筋肉量・体水分量・脂肪量を測定しています。

①体成分分析  
筋肉量や脂肪量、  
水分量を測定して  
身体のバランスを  
調べています

②体水分均衡  
・体水分均衡を表す  
指標は細胞外体水分  
(ECW/TBW)です  
・基準は0.38~0.41  
・むくんだり、筋肉や  
脂肪が減ると増加  
・低栄養状態では  
体水分は  
多くなります



③体水分履歴  
過去に測定した  
結果を時系列で  
見ることができます。  
過去の結果と比較して  
みましょう！

## InBody

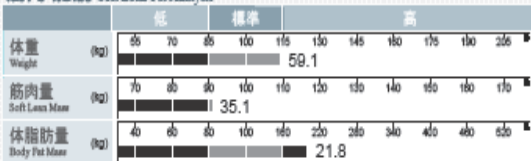
ID Jane Doe 身長 156.9cm 年齢 51 性別 女性 測定日時 2021.05.04. 09:46

InBody  
Website: www.inbody.co.jp

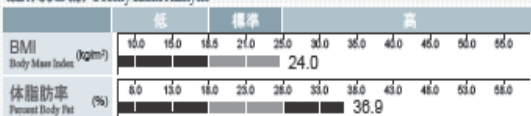
### 体成分分析 Body Composition Analysis

	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 (33.9~41.7)	37.3 (35.9~43.7)	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)	11.8 (10.3~16.5)				

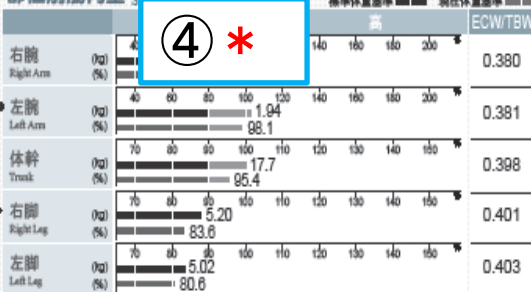
### 筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis



### 肥満指標 Obesity Index Analysis

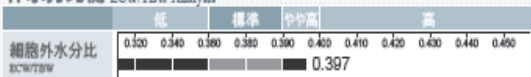


### 部位別筋肉量 Segmental Muscle Mass

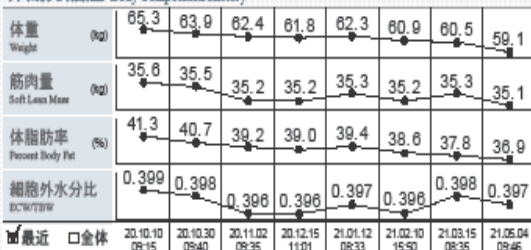


④ \*

### 体水分均衡 ECW/TBW Analysis



### 体成分履歴 Body Composition History



### 部位別水分量 Segmental Body Water Analysis

部位	水分量 (L)
右腕	1.58 L (1.18~1.78)
左腕	1.52 L (1.18~1.78)
体幹	13.4 L (12.1~14.8)
右脚	4.21 L (4.21~5.15)
左脚	4.08 L (4.21~5.15)

### 部位別細胞内水分量 Segmental ICW Analysis

部位	水分量 (L)
右腕	0.98 L (0.73~1.11)
左腕	0.94 L (0.73~1.11)
体幹	8.1 L (7.5~9.2)
右脚	2.52 L (2.61~3.19)
左脚	2.44 L (2.61~3.19)

### 部位別細胞外水分量 Segmental ECW Analysis

部位	水分量 (L)
右腕	0.60 L (0.45~0.62)
左腕	0.58 L (0.45~0.62)
体幹	5.3 L (4.6~5.6)
右脚	1.69 L (1.60~1.96)
左脚	1.64 L (1.60~1.96)

### 研究項目 Research Parameters

細胞内水分量	16.8 L (16.3~19.9)
細胞外水分量	10.9 L (10.0~12.2)
骨格筋量	19.6 kg (19.5~23.9)
基礎代謝量	1176 kcal
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01~2.45)
体細胞量	23.8 kg (23.4~28.6)
TBW/FFM	73.7 %
SMI	5.8 kg/m <sup>2</sup>

### リアクタンス Reactance

	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
Xc (Ω) 50Hz	12.0	11.6	2.1	9.0	8.8
50Hz	26.2	25.0	2.3	19.8	19.1
250Hz	23.3	21.6	2.4	13.1	13.9

### 位相角 Whole Body Phase Angle

位相角	4.3°
右腕	4.5
左腕	4.1
体幹	5.7
右脚	4.0
左脚	3.8

### インピーダンス Impedance

	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
Z (Ω) 1Hz	379.6	392.7	26.8	306.8	316.1
5Hz	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1
50Hz	337.2	352.5	23.0	282.3	289.8
250Hz	307.9	322.9	20.4	263.3	272.7
500Hz	297.4	311.5	19.1	258.1	267.8
1000Hz	286.4	297.4	17.0	254.5	264.0

[ホルム式電極・脚取付]

\* ④については3枚目に説明があります

# 栄養たより12月号 InBodyの結果用紙のポイント

半年に一度検査しているInBodyの検査結果の見方を説明します。  
InBodyでは筋肉量・体水分量・脂肪量を測定しています。

①体成分分析  
筋肉量や脂肪量、水分量を測定して身体のバランスを調べています

②部位別体水分  
・体水分均衡を表す指標は細胞外体水分(ECW/TBW)です  
・基準は0.38~0.41  
・むくんだり、筋肉や脂肪が減ると増加  
・低栄養状態では体水分は多くなります

③体成分履歴  
過去に測定した結果を時系列で見ることができます。過去の結果と比較してみましよう！

## InBody

I.D. Jane Doe | 身長 156.9cm | 日付 2021.05.04 | InBody  
年齢 51 | 性別 女性 | 時間 09:46:00 | Website:www.inbody.co.jp

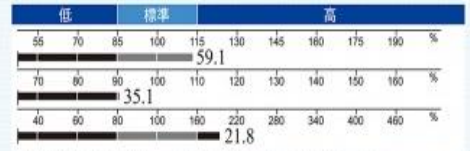
### 体成分分析 Body Composition Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲
細胞内水分量	L	16.6	16.3 ~ 19.9
細胞外水分量	L	10.9	10.0 ~ 12.2
タンパク質+ミネラル量	kg	9.8	9.4 ~ 11.6
体脂肪量	kg	21.8	10.3 ~ 16.5

測定値	体水分量	除脂肪量	体重
16.6	27.5	37.3	59.1
10.9			
9.8			
21.8			

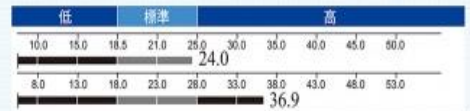
### 筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲
体重	kg	59.1	43.9 ~ 59.5
筋肉量	kg	35.1	33.8 ~ 41.4
体脂肪量	kg	21.8	10.3 ~ 16.5



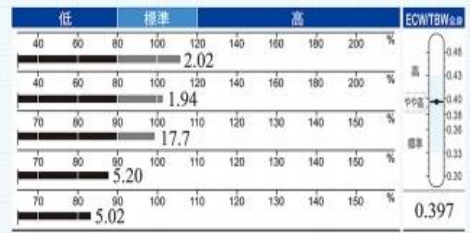
### 肥満指標 Obesity Index Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲
BMI	kg/m <sup>2</sup>	24.0	18.5 ~ 25.0
体脂肪率	%	36.9	18.0 ~ 28.0



### 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

測定部位	単位	測定値	標準範囲
右腕	kg	2.02	1.51 ~ 2.27
*左腕	kg	1.94	1.51 ~ 2.27
体幹	kg	17.7	15.5 ~ 18.9
*右脚	kg	5.20	5.38 ~ 6.58
左脚	kg	5.02	5.38 ~ 6.58



### 部位別水分量 Segmental Water Analysis

測定部位	単位	測定値	標準範囲
右腕	L	1.58	1.18 ~ 1.78
*左腕	L	1.52	1.18 ~ 1.78
体幹	L	13.4	12.1 ~ 14.8
*右脚	L	4.21	4.21 ~ 5.15
左脚	L	4.08	4.21 ~ 5.15



### 体成分履歴 Body Composition History

No	日付	時間	体重	筋肉量	体脂肪率	体水分	ECW/TBW	TBW/FFM
1	21/05/04	09:46	59.1	35.1	36.9	27.5	0.397	73.7
2	21/03/15	08:35	60.2	35.3	37.8	27.8	0.398	73.6
3	21/02/10	15:50	61.0	35.2	38.6	27.6	0.396	73.7
4	21/01/12	08:33	61.8	35.3	39.4	27.9	0.397	73.7
5	20/12/15	11:01	62.0	35.2	39.0	27.9	0.396	73.7
6	20/11/02	09:35	62.9	35.2	39.2	28.0	0.396	73.7
7	20/10/30	09:40	63.5	35.5	40.7	28.0	0.398	73.8
8	20/10/10	09:15	63.1	35.6	41.3	28.3	0.399	73.8
9	20/09/08	10:09	64.0	35.6	41.3	28.5	0.399	73.9
10	20/08/11	11:45	65.3	35.8	42.0	28.6	0.400	73.9
11	20/07/02	11:01	66.0	35.7	42.5	28.5	0.401	73.9
12	20/06/15	10:39	66.1	35.9	43.0	28.4	0.401	74.0

### 研究項目 Additional Data

骨格筋量	19.6 kg (19.5 ~ 23.9)
タンパク質量	7.2 kg (7.0 ~ 8.6)
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01 ~ 2.45)
体細胞量	23.8 kg (23.4 ~ 28.6)
基礎代謝量	1176 kcal
TBW/FFM	73.7 %
SMI	5.8 kg/m <sup>2</sup>

### インピーダンス Impedance

Zm	[Touch Type, Lying Posture, After Dialysis]					
	RA	LA	TR	RL	LL	
1 kHz	379.6	392.7	26.8	306.8	316.1	
5 kHz	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1	
50 kHz	337.2	352.5	23.0	282.3	289.8	
250 kHz	307.9	322.9	20.4	263.3	272.7	
500 kHz	297.4	311.5	19.1	258.1	267.8	
1 MHz	286.4	297.4	17.0	254.5	264.0	
Xm	5 kHz	12.0	11.6	2.1	9.0	8.8
	50 kHz	26.2	25.0	2.3	19.8	19.1
	250 kHz	23.3	21.6	2.4	13.1	13.9
Whole Body Phase Angle(°)						
4.3						
50 kHz   4.5 4.1 5.7 4.0 3.8						

\* ④については3枚目に説明があります

## ④ 部位別筋肉量(筋肉量評価)

普通体型



太っているが、  
筋肉量は  
少なめ



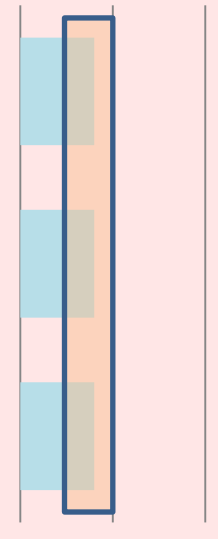
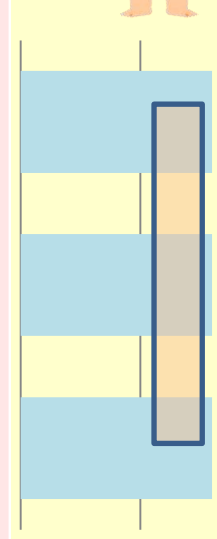
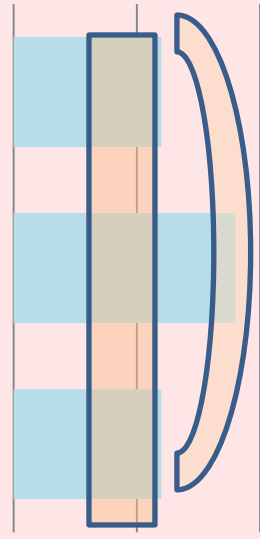
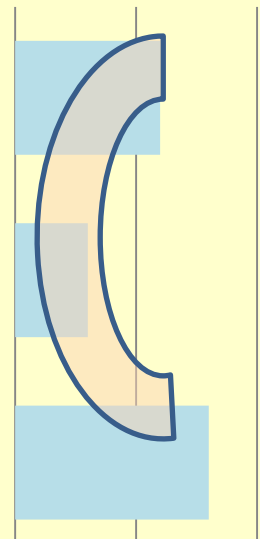
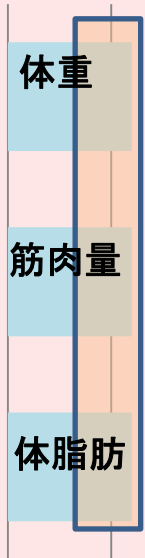
筋肉量多め



太って  
いるが、  
筋肉量も  
多め



やせぎみ



## 筋肉量を増やす方法

STEP1 足上げ運動

- 1、足を伸ばしつま先を自分の方向に向ける
- 2、元の位置に戻す
- 3、左右10回ずつ  
1~2セット行いましょう



STEP2 椅子立ち上がり

- 1、両足を肩幅に開く
- 2、ゆっくり立ち上がる
- 3、ゆっくり座る
- 4、10回を1~2セット  
行いましょう



無理なく続けられる範囲で楽しく運動しましょう！