



InBody270取説

+

結果用紙説明

InBody 270測定に関する注意点 10箇条

① ペースメーカー 絶対に測定しない！

InBodyは微弱な電流で測定しますので、ペースメーカーに影響が出る可能性がありますので、装着されている方は、絶対に測定しないで下さい。

② 妊婦 参考値として！

妊娠中は羊水があり、“水分”として判断される場合もあれば、“脂肪”として判断してしまう場合もあります。また、胎児に全く影響がないとは言いきれませんので、特に安定期に入るまでは測定は避けて下さい。

③ 電極 小さい電極（手の親指部、踵部）をメインに！

InBodyの測定は、全ての電極に接触する事により測定が出来ます。特に手の親指部、踵部に接触する電極は、他の電極に比べて小さい為、少しでも接触が悪い（ズボンのすそが挟まる、手・脚の乾燥など）と測定できません。

④ 手、脚の乾燥や角質 電解ティッシュを使用！

全ての電極に接触しているにも関わらず、手や脚（特に手の親指や踵）が乾燥していたり、角質が硬い場合には、測定出来ない場合があります。その場合は、付属の電解ティッシュを使い、被験者の手や脚の裏を拭いてから測定して下さい。

⑤ 測定中動作 動かず、喋らず、笑わずに！

InBodyの測定は、体内に電気を流して抵抗値を測定しています。人体は、心拍、体温、呼吸などによって抵抗値は常に変化します。よって、被験者が動いたり、喋ったり、笑ったりすると、測定の大きな誤差に繋がる可能性があります。

⑥ 衣服 着衣量を引く！

衣服や腕時計など身に着けている物は、ほとんど“脂肪”として判断されますので、軽装で測定して頂く事をお勧めしますが、InBodyで着衣量を引く事は出来ます。なお、アクセサリーなどの金属製品を着けて測定しても人体に影響はありません。

⑦ 食事 食事前に測定しましょう！

食事をすると体重が変化する様に、測定結果にも変化が現れます。臓器（胃や腸など）の中にあるものは、ほとんどが“脂肪”として判断されますので、体脂肪率が上がるなどの誤差が生じます。飲み物をたくさん飲んだ場合も同じです。食事した場合、2時間経ってから測定する事が望ましいです。

⑧ 便、尿 排便排尿後が理想的！

上記⑦と同じ様に、誤差が生じますので、排便排尿後が理想的です。

⑨ 運動 運動前が理想的！

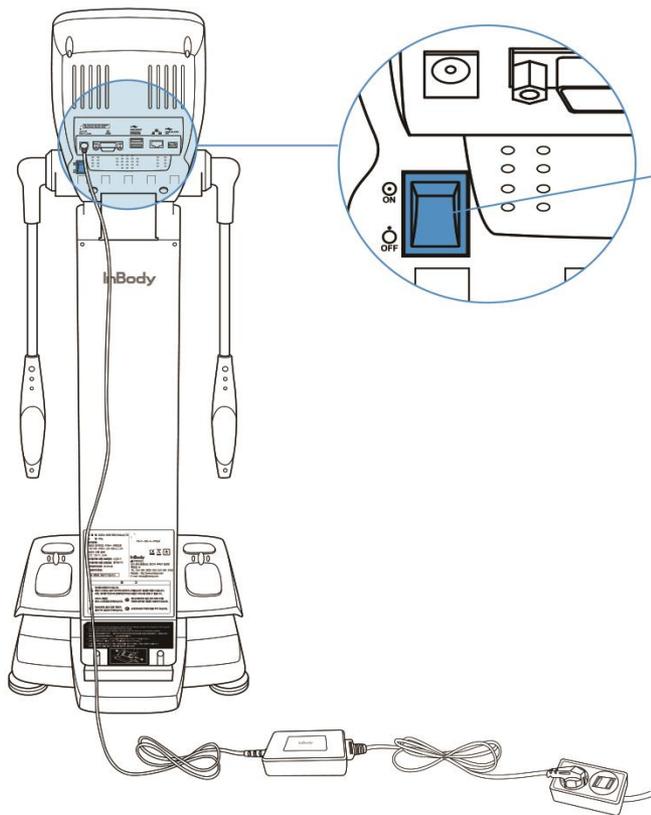
運動中や運動後に測定すると、発汗や筋肉の張りなどで体成分に誤差が生じます。運動前に測定するのが理想的です。

⑩ 金属製部品（インプラント）の埋め込み 測定は可能！

InBodyは、体内の水分中に電気を流し測定しますが、骨折などで金属製部品を体内に埋め込んでいる場合、水分よりも伝導率の良い金属製部品に電気が流れてしまいます。その為、“水分が多い”＝“筋肉が多い”と判断して誤差が生じますが、測定出来ない事はありません。また、金属製部品の交換をしなければ、経時的変化で体成分の増減を見て頂けます。

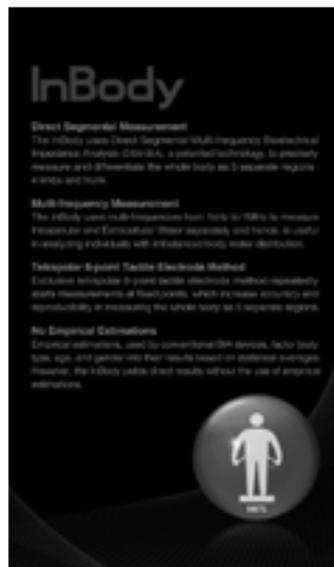
電源の入れ方

InBody270本体の上段部にある電源をONにします。

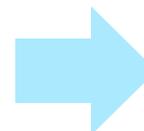


本体背面

InBody270の電源を入れるとウォーミングアップが始まりますので**約3分間**お待ちください。
ウォーミングアップ中は、自己点検と内部回路調整を行いますので**本体を動かさない**ようにして下さい。
※電源は**プリンター→InBody**の順に入れてください。



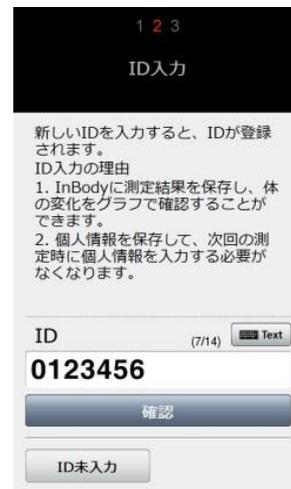
ウォーミングアップ画面です。
ウォーミングアップ進行状況が見られます。



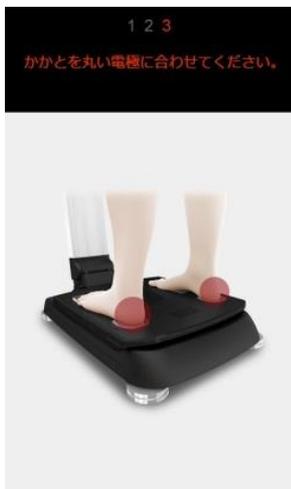
立ち上げ完了画面です。
体成分分析を押して下さい。

測定方法

- ① 待機画面で素足になって体重計に乗ります。 ② 体重計測を開始します。



- ④ 音声と画面の案内に従って正しい姿勢をお取り下さい。



- ⑤ 電極が感知次第測定開始です。測定時間はおよそ15秒です。 ⑥ 測定完了後、下記のように結果が表示されます。電極を戻し体重計から降りて下さい。



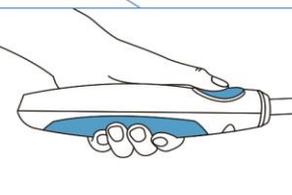
測定姿勢

精度を上げるには正しく測定姿勢を取り、測定中は静止していただく必要があります。

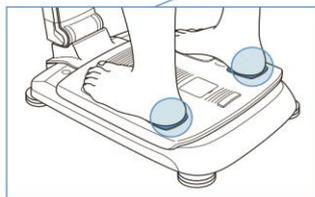
腕と体が接しないようにします。

腕をまっすぐに伸ばします。

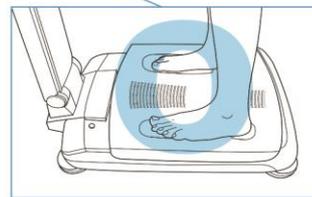
太ももと太ももが触れ合わないようにします。



4本の指が全て手電極の表面に触れるように握り、親指は丸い電極に接触させます。



かかとを丸い電極に合わせます。



素足になって体重計に乗ります。

270結果用紙

InBody270は環境設定から結果用紙の種類を変更することができ、目的に見合った項目の出力が可能です。

InBody

[InBody270]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2015.05.04. 09:46

体成分分析 Body Composition Analysis

体を構成している 体水分量 (L) 27.3 (27.0 - 33.0)

筋肉を作る タンパク質量 (kg) 7.2 (7.2 - 8.8)

骨を丈夫にする ミネラル量 (kg) 2.54 (2.49 - 3.05)

余ったエネルギーを保存する 体脂肪量 (kg) 22.1 (10.6 - 16.9)

体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計 体重 (kg) 59.1 (45.0 - 60.8)

筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

体重 (kg)	59.1
筋肉量 (kg)	35.1
体脂肪量 (kg)	22.1

肥満指標 Obesity Index Analysis

BMI (kg/m ²)	24.0
体脂肪率 (%)	37.3

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

左	右
1.91 kg	1.99 kg
標準	標準
17.7 kg	17.7 kg
標準	標準
5.15 kg	5.24 kg
低	低
3.0 kg	3.0 kg
標準	標準

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

左	右
1.6 kg	1.6 kg
高	高
11.8 kg	11.8 kg
標準	標準
3.0 kg	3.0 kg
標準	標準

体成分履歴 Body Composition History

体重 (kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 (kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪率 (%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	37.5

InBody

[InBody270]

体成分点數 Body Score

66 / 100点

体成分の総合点數です。筋肉量がとても多い100点を越えることもあります。

体重調節 Weight Control

適正体重 52.9 kg

体重調節 -6.2 kg

脂肪調節 -10.0 kg

筋肉調節 +3.8 kg

栄養評価 Nutrition Evaluation

タンパク質 良好 不足

ミネラル量 良好 不足

体脂肪量 良好 不足 過多

肥満評価 Obesity Evaluation

B M I 標準 低体重 過体重

体脂肪率 標準 軽度肥満 肥満

筋肉均衡 Lean Balance

上半身均衡 均衡 やや不均衡 不均衡

下半身均衡 均衡 やや不均衡 不均衡

上下均衡 均衡 やや不均衡 不均衡

内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

13

研究項目 Research Items

骨格筋量 19.3 kg (19.5 - 23.9)

基礎代謝量 1168 kcal

腹囲 91 cm

運動別消費エネルギー量

ゴルフ	104	ソフトボール	112
ウォーキング	118	ヨガ	118
バドミントン	134	卓球	134
テニス	177	自転車	177
ボウリング	177	バスケットボール	177
山登り	193	縄跳び	207
エアロビクス	207	ジキング	207
サッカー	207	水泳	207
剣道	295	ラケットボール	295
スカッシュ	295	空手	295

インピーダンス Impedance

Zの20ms 345.0 358.5 23.4 286.6 296.0

Iの10ms 322.0 335.5 21.2 273.2 282.6

結果用紙(体成分)

InBody

[InBody270]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
SM2008	168cm	17	男性	2016.02.24. 10:59

体成分分析 Body Composition Analysis

体を構成している 体水分量 (L) 34.2 (34.5 - 42.1)

筋肉を作る タンパク質量 (kg) 9.4 (9.3 - 11.3)

骨を丈夫にする ミネラル量 (kg) 3.06 (3.19 - 3.89)

余ったエネルギーを保存する 体脂肪量 (kg) 12.3 (7.3 - 14.7)

体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計 体重 (kg) 59.0 (52.0 - 70.4)

筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

体重 (kg)	59.0
筋肉量 (kg)	44.1
体脂肪量 (kg)	12.3

肥満指標 Obesity Index Analysis

BMI (kg/m ²)	20.9
体脂肪率 (%)	20.8

成長曲線 Growth Graph

身長: 90~97%

体重: 75~90%

体成分履歴 Body Composition History

身長 (cm)	162.5	163.8	165.7	168.0
体重 (kg)	51.5	55.5	56.2	59.0
筋肉量 (kg)	36.5	40.6	41.2	44.1
体脂肪率 (%)	25.0	22.7	22.5	20.8

InBody

[InBody270]

成長点數 Growth Score

81 / 100点

*成長率と体成分の総合点數です。身長が高(体成分が良い)100点を越えることもあります。

栄養評価 Nutrition Evaluation

タンパク質 良好 不足

ミネラル量 良好 不足

体脂肪量 良好 不足 過多

肥満評価 Obesity Evaluation

B M I 標準 低体重 過体重

体脂肪率 標準 軽度肥満 肥満

筋肉均衡 Lean Balance

上半身均衡 均衡 やや不均衡 不均衡

下半身均衡 均衡 やや不均衡 不均衡

上下均衡 均衡 やや不均衡 不均衡

研究項目 Research Parameters

骨格筋量 26.3 kg (26.0 - 31.8)

基礎代謝量 1379 kcal

小児肥満度 110% (90 - 110)

結果説明 Results Interpretation

成長曲線

同年代の平均的な発達委員会と比べ、身長と体重が percentile 以上か確認できます。

小児肥満度

WHOが提供する小児基準の標準体重に対する現在の体重の比率です。

インピーダンス Impedance

Zの20ms 418.2 419.0 33.5 324.1 334.9

Iの10ms 366.2 366.5 28.9 273.1 282.0

結果用紙(小児用)

InBody

[InBody270]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2015.05.04. 09:46

体成分分析 Body Composition Analysis

体を構成している 体水分量 (L) 27.3 (27.0 - 33.0)

筋肉を作る タンパク質量 (kg) 7.2 (7.2 - 8.8)

骨を丈夫にする ミネラル量 (kg) 2.54 (2.49 - 3.05)

余ったエネルギーを保存する 体脂肪量 (kg) 22.1 (10.6 - 16.9)

体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計 体重 (kg) 59.1 (45.0 - 60.8)

筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

体重 (kg)	59.1
筋肉量 (kg)	35.1
体脂肪量 (kg)	22.1

肥満指標 Obesity Index Analysis

BMI (kg/m ²)	24.0
体脂肪率 (%)	37.3

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

左	右
1.91 kg	1.99 kg
標準	標準
17.7 kg	17.7 kg
標準	標準
5.15 kg	5.24 kg
低	低
3.0 kg	3.0 kg
標準	標準

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

左	右
1.6 kg	1.6 kg
高	高
11.8 kg	11.8 kg
標準	標準
3.0 kg	3.0 kg
標準	標準

体成分履歴 Body Composition History

体重 (kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 (kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪率 (%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	37.5

InBody

[InBody270]

成長点數 Growth Score

81 / 100点

*成長率と体成分の総合点數です。身長が高(体成分が良い)100点を越えることもあります。

栄養評価 Nutrition Evaluation

タンパク質 良好 不足

ミネラル量 良好 不足

体脂肪量 良好 不足 過多

肥満評価 Obesity Evaluation

B M I 標準 低体重 過体重

体脂肪率 標準 軽度肥満 肥満

筋肉均衡 Lean Balance

上半身均衡 均衡 やや不均衡 不均衡

下半身均衡 均衡 やや不均衡 不均衡

上下均衡 均衡 やや不均衡 不均衡

研究項目 Research Parameters

骨格筋量 26.3 kg (26.0 - 31.8)

基礎代謝量 1379 kcal

小児肥満度 110% (90 - 110)

結果説明 Results Interpretation

成長曲線

同年代の平均的な発達委員会と比べ、身長と体重が percentile 以上か確認できます。

小児肥満度

WHOが提供する小児基準の標準体重に対する現在の体重の比率です。

インピーダンス Impedance

Zの20ms 418.2 419.0 33.5 324.1 334.9

Iの10ms 366.2 366.5 28.9 273.1 282.0

結果用紙(サーマル)

※オプション

体成分分析

体成分分析 Body Composition Analysis

体を構成している	体水分量 (L)	27.3 (27.0 ~ 33.0)
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	7.2 (7.2 ~ 8.8)
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	2.54 (2.49 ~ 3.05)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	22.1 (10.6 ~ 16.9)
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重 (kg)	59.1 (45.0 ~ 60.8)



① 体成分分析 (Body Composition Analysis)

体重を構成している体成分の測定結果を提供します。InBody 270は、4区画モデルに基づいて体成分を分析します。4区画モデルというのは人体の構成成分を体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の4つに区分する理論です。

◆体水分量 (Total Body Water)

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 (Protein)

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 (Minerals)

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。

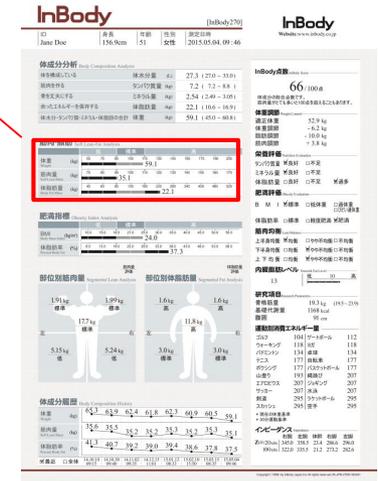
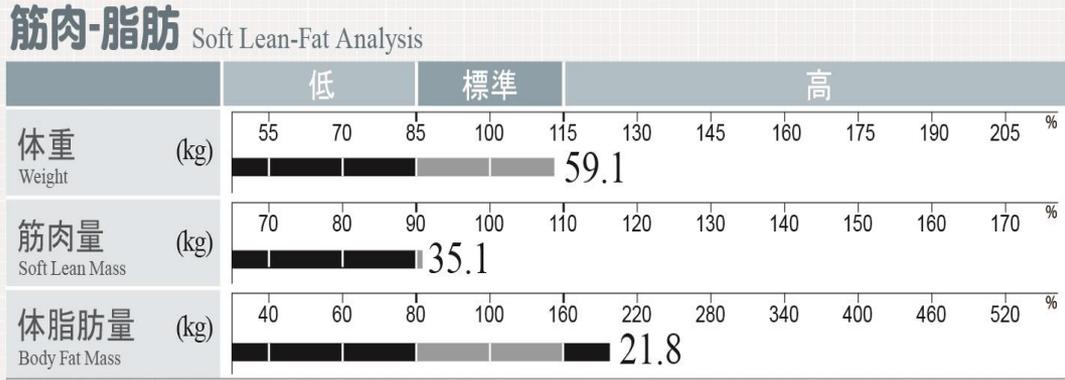
ミネラル量は除脂肪量と密接な相関関係にあります。

◆体脂肪量 (Body Fat Mass)

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。

筋肉・脂肪



② 筋肉・脂肪 (Soft Lean-Fat Analysis)

筋肉と体脂肪の均衡がわかります。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算定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・隠れ肥満型等の身体のタイプが分かり、体重管理のために運動・食事管理をする場合に筋肉と体脂肪に変化が現れるため、そのモニタリングが正しくできます。

なお、この項目が示している提供する筋肉量は骨格筋量ではありません。

人体を組成・化学的な面からみて、体重から体脂肪量や骨ミネラル量を除いた部分をSoft Lean Massと言い、これに最も近い言葉として筋肉量と表現しています。

InBodyの筋肉量は、DEXAが提示する筋肉量(Lean Soft Tissue Mass;除脂肪軟組織量)と定義が一致します。



標準体重普通型

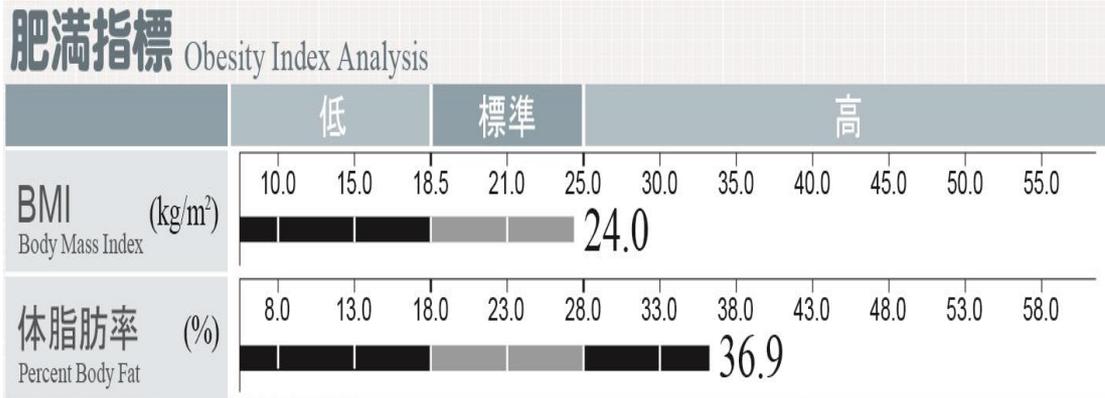


標準体重強靱型



標準体重肥満型

肥満指標



③ 肥満指標 (Obesity Index Analysis)

自分の体型、肥満の可否が分かります。

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ります。

BMIと体脂肪率の両方から体型や肥満度の把握ができます。

標準範囲・標準値の決め方

BMI: WHOの定めた基準を根拠にしており、標準範囲は男性18.5~25.0(標準値22.0)、女性18.5~25.0(標準値21.0)です。

体脂肪率: 体成分に対する各種論文を根拠にしており、標準範囲は男性10~20%(標準値15%)、女性18~28%(標準値23%)です。

※BMI、体脂肪率ともに単独で評価するだけでなく合わせて評価をしてください。

BMIが標準でも体脂肪率の高い方は隠れ肥満となり注意が必要です。

逆にBMIが高くとも体脂肪率が低い場合、筋肉質な体型であることが予想されます。

部位別体脂肪量

体脂肪量
評価

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

左腕の体脂肪量の多さ

1.6 kg
高

右腕の体脂肪量の多さ

11.8 kg
高

左脚の体脂肪量の多さ

3.0 kg
標準

右脚の体脂肪量の多さ

体幹の体脂肪量の多さ



⑤ 部位別体脂肪量 (Segmental Fat Analysis)

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。

◆上段の数値 (体脂肪量)

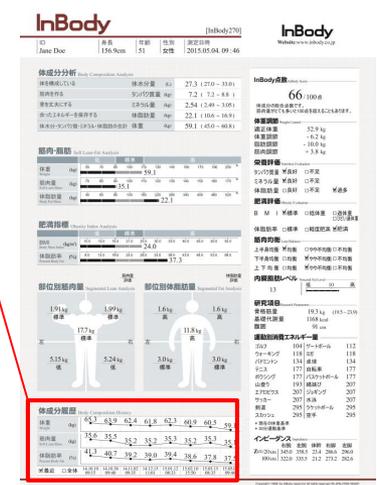
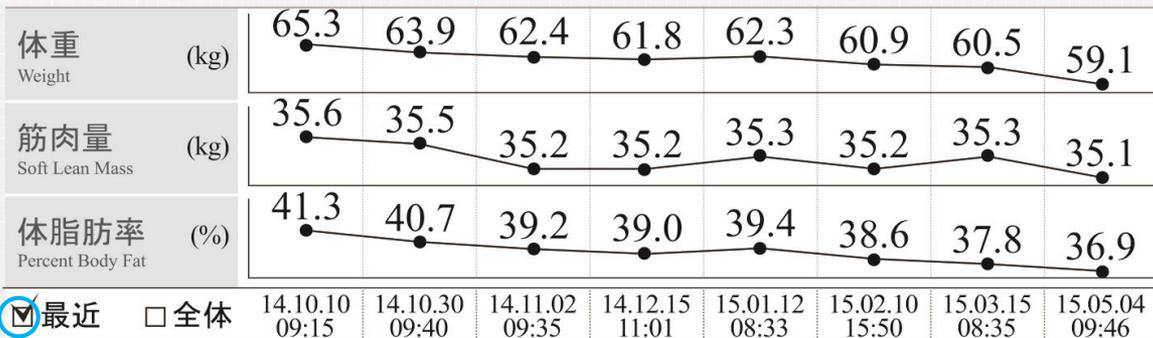
実際の体脂肪量をkgで表示しています。

◆下段の表示 (体脂肪量の評価・3段階)

標準体重で持つべき各部位の体脂肪量と比べて (高・標準・低) 3段階で評価します。

体成分履歴

体成分履歴 Body Composition History



⑥ 体成分履歴 (Body Composition History)

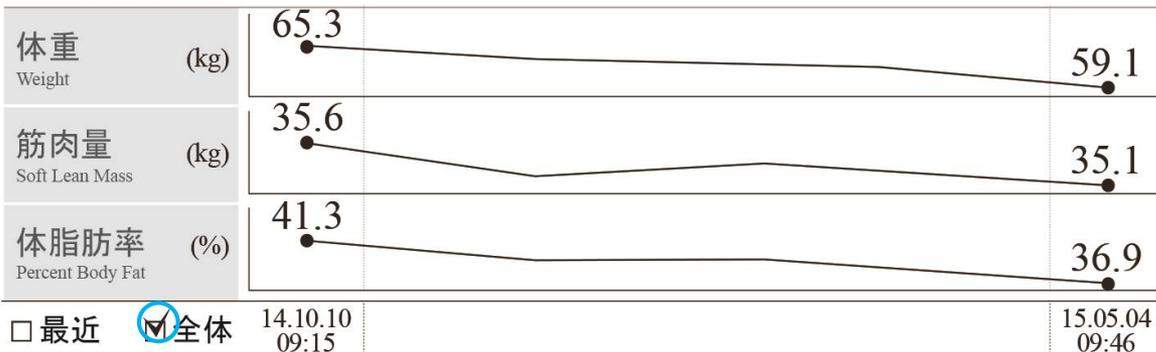
測定IDの直近データを8件まで表示します。

体重・筋肉量・体脂肪率・細胞外水分比を提供します。

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。

この場合、測定値は最初と最後の結果のみに表示されます。

体成分履歴 Body Composition History



体重調節・InBody点数

体重調節 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

⑦ 体重調節 (Weight Control)

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、筋肉量が多くて体重が重い場合、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。



InBody点数 InBody Score

68 / 100点

* 体成分の総合点数です。
 筋肉量がとても多いと100点を超えることもあります。

⑧ InBody点数 (InBody Score)

一般の方が体成分測定結果を簡単に理解できるように点数化したものであり、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。

特に医学的根拠はありません。

InBody点数は80点を基準とし、体重調節の筋肉調節が+ 1kg、脂肪調節が± 1kgごとに点数は1点下がります。

また筋肉量が標準より1kg多くなるにつれて点数は1点ずつ上がります。

点数が高い場合は筋肉が多くて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です。

* 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

栄養評価・肥満評価・筋肉均衡

栄養評価 Nutrition Evaluation

- タンパク質量 良好 不足
- ミネラル量 良好 不足
- 体脂肪量 良好 不足 過多

⑨ 栄養評価 (Nutrition Evaluation)

- ◆ **タンパク質量**・・・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り不足・良好・過多とチェックします。
標準体脂肪量の160%以上なら過多、80%未満なら不足と評価します。



肥満評価 Obesity Evaluation

- B M I 標準 低体重 過体重
- ひどい過体重
- 体脂肪率 標準 軽度肥満 肥満

⑩ 肥満評価 (Obesity Evaluation)

- ◆ **BMI**・・・ WHO基準に従って18.5~24.9は標準、18.5未満は低体重、25.0~29.9は過体重、30.0以上はひどい過体重と評価します。
- ◆ **体脂肪率**・・・男性の場合、体脂肪率が20%未満なら標準、20~25%なら軽度肥満、25%以上なら肥満です。女性の場合、体脂肪率が28%未満なら標準、28~33%なら軽度肥満、33%以上なら肥満です。

筋肉均衡 Lean Balance

- 上半身均衡 均衡 やや不均衡 不均衡
- 下半身均衡 均衡 やや不均衡 不均衡
- 上下均衡 均衡 やや不均衡 不均衡

⑪ 筋肉均衡 (Lean Balance)

- ◆ **上・下半身均衡**・・・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**・・・両腕と両脚のグラフの長さの差が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。

内臓脂肪レベル Visceral Fat Level



⑫ 内臓脂肪レベル (VFL; Visceral Fat Level)

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ます、10を超えると注意が必要です。

研究項目 Research Parameters

骨格筋量 19.3 kg (19.5~23.9) ←

基礎代謝量 1168 kcal

腹囲 91 cm



⑬ 研究項目 (Research Parameters)

◆骨格筋量 (SMM; Skeletal Muscle Mass)

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、四肢の筋肉量は全て骨格筋量と一致します。

◆基礎代謝量 (REE; Resting Energy Expenditure)

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、次のカニンガム公式を利用することで算出します。

* 基礎代謝量(安静時代謝量) = $370 + 21.6 \times \text{除脂肪量}$

◆腹囲 (Waist)

臍周りのウエストサイズです。

体幹のインピーダンスを直接測定することで、メジャー測定値との近似値が実現しています。

運動別消費エネルギー

運動別消費エネルギー量

ゴルフ	104	ゲートボール	112
ウォーキング	118	ヨガ	118
バドミントン	134	卓球	134
テニス	177	自転車	177
ボクシング	177	バスケットボール	177
山登り	193	縄跳び	207
エアロビクス	207	ジョギング	207
サッカー	207	水泳	207
剣道	295	ラケットボール	295
スカッシュ	295	空手	295

* 現在の体重基準

* 30分運動基準

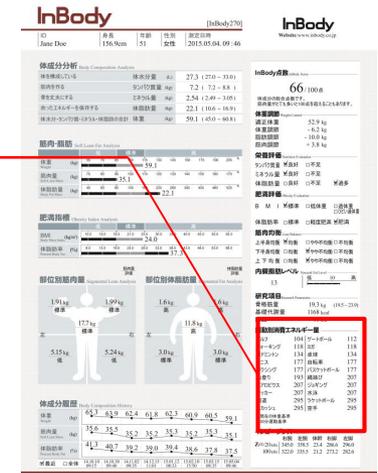
⑭ 運動別消費エネルギー

計画表に沿って運動することによって体重の減少が予想できるため、計画性のない無理な体重調節を避けることができます。

計画表作成方法

- 1)一週間で実践できる運動を選択して、一週間分の消費量を合計を算出します。
- 2)次の計算法を利用して一ヶ月後の予想体重減少量を求めます。

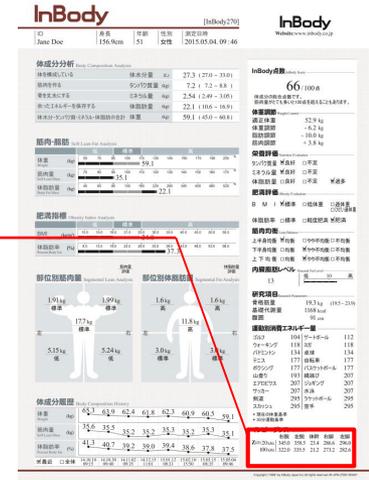
*** 一ヶ月後の予想体重減少量 = 一週間分の消費エネルギー合計×4÷7700**



インピーダンス

インピーダンス Impedance

	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
Z(Ω) 20 kHz	345.0	358.5	23.4	286.6	296.0
100 kHz	322.0	335.5	21.2	273.2	282.6



⑭ インピーダンス (Impedance)

部位別・周波数別にインピーダンスの値を表示します。

インピーダンスは周波数を持つ交流電流が体水分に沿って流れる際に発生する抵抗であり、全ての体成分結果の基となる値です。

InBody測定が最後まで正常に行われたのであれば、インピーダンスは各部位と各周波数の特性に合う値が計測されるので、下記を基準にエラーの1次判定ができます。

- ① 20-100kHzの間で僅かでもインピーダンスの数値に逆転している箇所がある。
- ② 体幹インピーダンスが50 Ω を超え、四肢インピーダンスが700 Ω を超える箇所がある。
- ③ 体幹で10 Ω 、四肢で100 Ω 以上、インピーダンスが急激に下がった箇所がある。

オプション項目



- **ウェストヒップ比 (Waist-Hip Ratio)**
 臀位に対する腹囲の比の推定値であり、WHR(Waist-Hip Ratio)と表記されます。
 * 環境設定「20. 標準範囲」で、標準範囲を変更することができます。



研究項目 Research Parameter

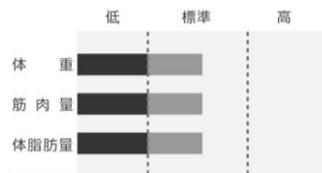
除脂肪量	19.3kg (19.5~23.9)
肥満度	115% (90~110)
SMI	5.8kg/m ²
推奨エネルギー摂取量	1819 kcal

- **研究項目 (Research Parameters)**
 - ◆ **除脂肪量 (Fat Free Mass)**
 体重から体脂肪量を除いた筋肉や骨の総量を表します。同じ体重でも除脂肪量が少なく筋肉量も比例して少ないため、基礎代謝量が低下して痩せにくいことを意味します。
 - ◆ **肥満度 (Obesity Degree)**
 標準体重に対する現在の体重の比率です。
 * 肥満度 = 体重/標準体重/×100
 - ◆ **SMI (Skeletal Muscle Index)**
 骨格筋指数(SMI)は四肢の筋肉量を身長(m)の二乗で割った値です。
 - ◆ **推奨エネルギー摂取量**
 健康な方における1日に必要なエネルギー推定量を算出したあと、InBodyで測定した体成分を考慮して補正した値です。体重と骨格筋量が両方とも標準範囲未満である場合は、推奨エネルギー摂取量は増加しますが、体重と体脂肪率が両方とも標準範囲以上である場合、推奨エネルギー摂取量は減少します。



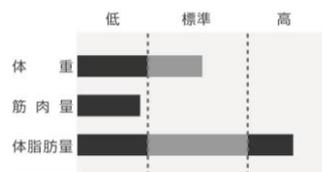
① 標準体重・強靱型

体重と体脂肪量は標準で筋肉量の多い、運動選手でみられる理想的な体型です。この状態を維持することが最善と言えますが、体脂肪もエネルギーを保存する重要な体成分の1つなので、過度に少ないと体によくありません。



② 標準体重・健康型

体重・筋肉量・体脂肪量の全てが標準で、体成分の均衡が綺麗に取れている状態です。今でも十分に健康的な体型ではありますが、筋肉量を増やすことで、より理想的な体型になります。



③ 標準体重・肥満型

体重は標準ですが、筋肉量と体脂肪量の均衡が取れていない、隠れ肥満と言われる体型です。運動不足の現代人に多くみられる体型で、見た目は普通ですが、筋肉量と体脂肪量は改善が必要です。



④ 低体重・虚弱型

体重・筋肉量・体脂肪量の全てが少ない虚弱な体型です。適切な食事と身体活動に必要なエネルギーが十分に供給されていない恐れがあります。何よりも先に体重を増やす必要があります。



⑤ 低体重・強靱型

低体重でありながらも筋肉量は標準に属しているため、体成分の均衡が取れています。体脂肪量が少ないと、様々な生活習慣病の発症率が下がりますが、過度に少ない場合はホルモン異常などの問題が出る恐れもあるので、注意が必要です。



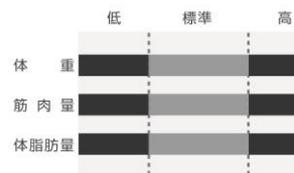
⑥ 過体重・虚弱型

筋肉量は標準に入っていますが、体脂肪量の割合が圧倒的に高いため、結果的に現在の筋肉量では体を支え切れない、虚弱に該当する体型です。筋肉量を維持しながら、体脂肪量(体重)を減らすことが必要です。



⑦ 過体重・強靱型

ボディービルダーにみられる体型です。体重が重いのは筋肉量が多いため、肥満が原因ではありません。つまり、今の体重が適正体重で、過体重を意識して減量する必要はないです。



⑧ 過体重・肥満型

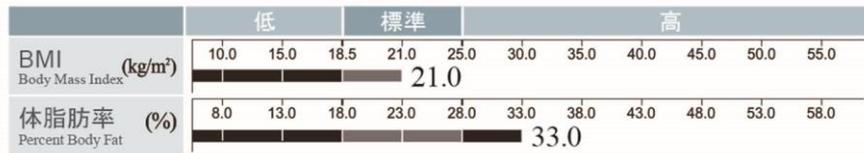
筋肉量が多いからといって安心してはいけません。体脂肪量の増加によって体重が増えると、体重を支えるために自然と筋肉量も増加します。体脂肪率が高い状態であるので、筋肉量を維持しながら体脂肪量を減らすことが必要です。

肥満評価 一参考資料一

結果の見方

BMIと体脂肪率の棒グラフの長さを比較し、測定者の体型を確認することができます。

例) 低筋肉型肥満(やせ型肥満)体型の女性



BMIは21.0kg/m²の標準で見た目としては普通の体型ですが、体脂肪率は33%で標準より高いため実際は肥満体型です。

例) 筋肉型体型の男性



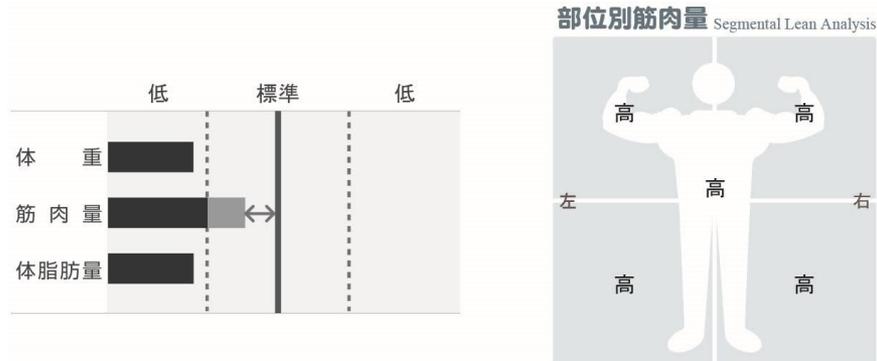
BMIは30.0kg/m²の標準以上で見た目の体格は大きいですが、体脂肪率は15%の標準であるため実際は筋肉質な体型です。

筋肉量の評価 —参考資料—

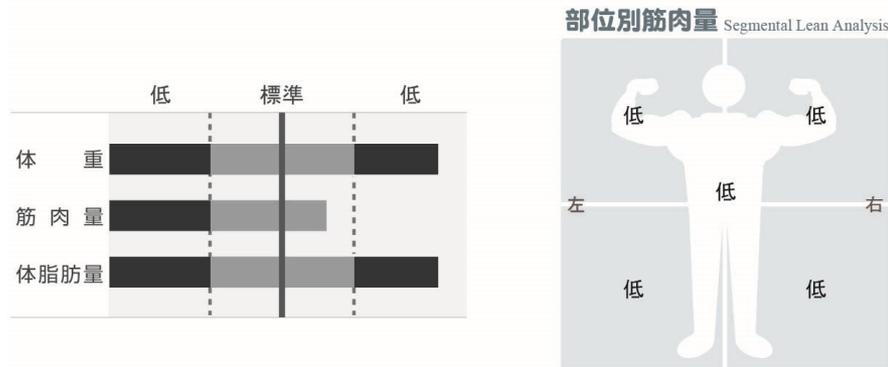
結果の見方

部位別筋肉量は筋肉・脂肪項目の筋肉量と評価基準が異なるため、両方の評価が必ず一致するわけではありません。つまり、測定者が標準体重の人より筋肉量が多くても現在の体重を支えきれない量であれば、部位別筋肉量では「低」と評価されます。これとは逆に測定者が標準体重の人より筋肉量が少なくても、現在の体重を支えきれない量であれば部位別筋肉量では「標準」、または「高」と評価されます。

例) 筋肉量が標準より少ないですが、現在の体重を支え切れている状態を表しています。



例) 筋肉量が標準値(100%)を越えていますが、現在の体重を支え切れない状態を表しています。



このようにInBodyは、部位別筋肉量を評価する際に現在体重に対して適切かどうかを考慮します。筋肉が多いように見える人と、実際に筋肉が多い人を判別でき、過体重での筋肉量の過大評価及び低体重での筋肉量の過小評価を防止できます。