

## 結果用紙のポイント

結果の内容を4点に絞って評価します。

### ① 筋肉・脂肪

体重の中身である筋肉、脂肪のバランスを評価します。

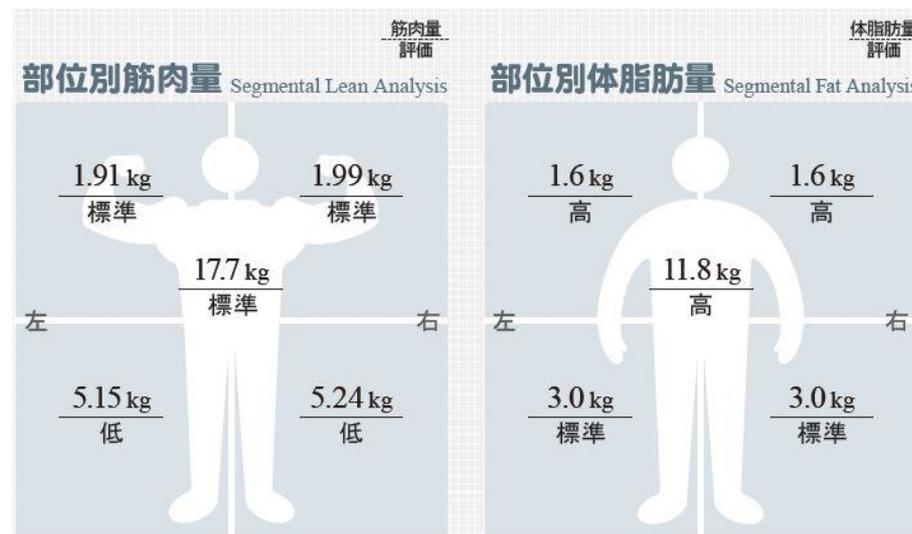
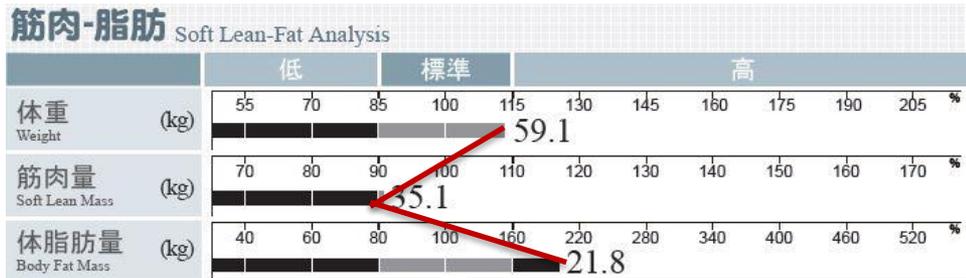
⇒3つの棒グラフの先端を線で結び、どのような形を描くかによって評価を実施します。



### ② 部位別バランス

部位別筋肉と脂肪のバランスを表示します。

⇒①で筋肉量や体脂肪のバランスを確認した後、部位別バランスを確認して、筋肉の不足している部位や、脂肪の過剰な部位を特定、弱点を重点的にフォローしましょう。



## ③適正体重

体格と性別に対して必要とする体重、筋肉や脂肪の調整量を表示します。

⇒体重の中身のバランス、部位の弱点を確認の上、客観的目標を提示します。

| 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       |

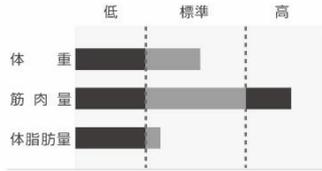
## ④InBody点数

InBody点数は80点を基準としています。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

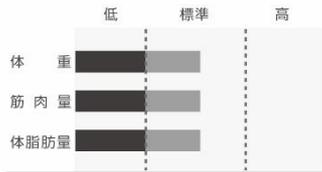
InBody点数 InBody Score \_\_\_\_\_  
**68**/100点

\* 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。



### 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。



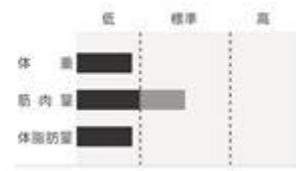
### ③ 標準体重・肥満型

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。



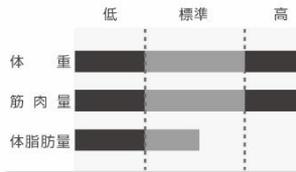
### ⑤ 低体重・強靱型

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。



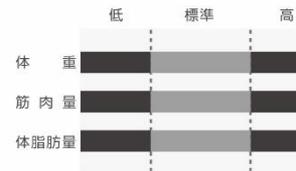
### ⑥ 過体重・虚弱型

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。