

カラダ♥デザイン

8/3(木)開催!

50秒 INBODY (体組織) 無料測定会開催!!

更衣・脱衣は不要!!
グリップを握って
乗るだけ!!



- 【体成分分析】**
体の4大構成成分の現状がわかります。
- 【骨格筋・脂肪】**
骨格筋量と体脂肪量の実測値。どのレベルにあるかを評価します。
- 【筋肉バランスと脂肪バランス】**
筋肉と脂肪の部位別の付き方がわかります。筋肉の発達率も部位別に表示されます。
- 【理想の体に】**
調節すべき体重・筋肉量・脂肪量を表示します。
- 【腹部脂肪・内臓脂肪レベル】**
腹部の脂肪をチェック。内臓脂肪レベルが10を超えると注意が必要です。
- 【体型チェック】**
身長と体重だけではわからない体型を表示します。

InBody ID: BN02 身長: 165cm 性別: 男性 年齢: 23 測定日時: 07/04/02 09:20:37

1 体成分分析

| 成分 | 値 | 標準 | 高 | 標準範囲 |
|-------|---------|--------|--------|-----------|
| 水分 | 37.5% | 40% | 42% | 33.7~41.1 |
| タンパク質 | 10.3 kg | 12 kg | 14 kg | 9.0~11.0 |
| ミネラル | 3.40 kg | 3.5 kg | 3.8 kg | 3.11~3.81 |
| 体脂肪 | 16.8 kg | 15 kg | 18 kg | 7.2~14.4 |

2 骨格筋・脂肪

| 項目 | 値 | 標準 | 高 | 標準範囲 |
|------|---------|-------|-------|-----------|
| 体重 | 68.1 kg | 65 kg | 75 kg | 50.9~68.9 |
| 骨格筋量 | 29.0 kg | 28 kg | 30 kg | 25.5~31.1 |
| 体脂肪量 | 16.8 kg | 15 kg | 18 kg | 7.2~14.4 |

3 部位別バランス

| 部位 | 筋肉量 (kg) | 脂肪量 (kg) | 標準 (kg) | 発達率 (%) |
|----|----------|----------|---------|---------|
| 左腕 | 2.7 | 0.9 | 2.8 | 95.7% |
| 右腕 | 2.8 | 0.9 | 2.8 | 101.2% |
| 左足 | 8.3 | 2.6 | 8.3 | 95.9% |
| 右足 | 8.3 | 2.6 | 8.3 | 95.9% |

4 栄養評価

- むくみ: 標準 (やや高い)
- タンパク質: 良好 (不足)
- ミネラル: 良好 (不足)
- 脂肪量: 良好 (不足/過多)

5 体型チェック

BMI: 24.9 (標準)

体脂肪率: 24.7%

6 エック

| 項目 | アスリート | ポッチャリ | 肥満 |
|-----|-------|-------|------|
| 筋肉型 | 25.0 | 20.0 | 15.0 |
| 脂肪型 | 10.0 | 15.0 | 20.0 |

7 体成分変化

| 測定日時 | 体重 (kg) | 骨格筋量 (kg) | 体脂肪量 (kg) | スコア |
|----------------|---------|-----------|-----------|-----|
| 07/04/02 09:30 | 68.1 | 29.0 | 16.8 | 73 |
| 前回の差 | 68.1 | 29.0 | 16.8 | 73 |

8 フィットネススコア

73点 (弱い)

9 基礎代謝量

1482 kcal

10 インピーダンス

| | RA | LA | TR | RL | LL |
|---------|-------|-------|------|-------|-------|
| 5 kHz | 336.0 | 354.0 | 29.7 | 265.6 | 262.5 |
| 50 kHz | 291.5 | 311.1 | 25.5 | 229.1 | 225.3 |
| 250 kHz | 256.6 | 275.8 | 22.0 | 199.9 | 199.5 |

●開催日時/場所
23年8月3日(木)
18:30~19:30
サンライフトレーニングルーム

●担当講師
三菱電機ライフサービス(株)
健康運動指導士 田口 直樹

●募集人数 先着 20名様

●料金 無料

●その他
*測定は素足となります。予めご了承下さい。
*妊娠中の方、心臓ペースメーカーをご使用の方は中止となります。