

InBody 720 結果用紙見方

体成分分析

一般的には体重の 50%~60%が体水分量で、細胞内水分と細胞外水分の比率は 62:38 を標準としています。疾病や浮腫によってそのバランスは崩れることがあります。

たん白質量は筋肉細胞の主な構成成分で、栄養状態・身体発育などに関係します。ミネラル量のうち non-osseous は骨以外に含まれるミネラル量、osseous は骨に含まれるミネラル量で、乾いた骨の重さです。それぞれ身長から割り出した標準範囲も表示しています。

肥満診断

BMI、体脂肪率、ウエストヒップ比の 3 つの側面から肥満を推測します。BMI は見かけ上で標準は 18.5~24.9。体脂肪率は体重に占める体脂肪の割合。ウエストヒップ比は脂肪分布の指標です。この数値が WHR は男性 0.90、女性 0.85 以上の場合に腹部の脂肪が多いことが推測できます。

体成分変化

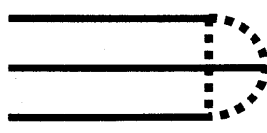
日付、体重、筋肉、脂肪、浮腫率の経時変化が測定ごとに記録され、一目で体成分の変化が確認できます。

また、直近 10 回までのデータをプリントできます。

骨格筋・脂肪

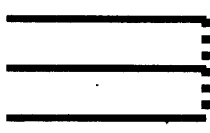
左に実測値と身長から出した標準範囲を数値で表示します。右側はグラフで標準範囲に対する自身の値で体重、骨格筋量、体脂肪量の先端を結び何型か分かります。またそれらのバランスを見ることで、隠れ肥満、筋肉型過体重、肥満など様々なタイプの身体状況を把握できます。

① D 字型

体重 
骨格筋 
体脂肪 

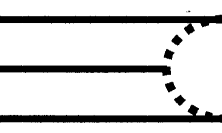
理想的な形で維持・管理が要求されます。特に年をとるほど腹部脂肪の増加率が高くなるので筋肉が落ちないように、この体型を維持できるように心がけましょう。

② I 字型

体重 
骨格筋 
体脂肪 

体重・骨格筋・体脂肪のバランスが取れた状態です。筋力トレーニングで今より引き締まった体型を目指し、筋肉をつけて D 字型の理想的な形になるように心がけましょう。

③ C 字型

体重 
骨格筋 
体脂肪 

筋肉が少なく、脂肪が多く、バランスが崩れている状態です。脂肪を減らし筋肉を付けるようにするため、まずは筋肉量を増やし代謝がしやすい体にするように心がけましょう。

内臓脂肪断面積

内臓脂肪断面積は腹部の内臓脂肪の断面積を表します。内臓脂肪断面積が 100 cm² 以上の場合腹部肥満といえます。脂肪は内臓脂肪、皮下脂肪、筋肉間脂肪に分け、この中で内臓脂肪の断面積を求めます。内臓脂肪断面積が分かることによって糖尿病、高血圧症、高脂血症などの生活習慣病への危険性が分かります。皮下脂肪はエネルギーに変わりにくい反面、内臓脂肪はエネルギーに変わりやすいので有酸素運動により短期間で脂肪を減らせる特徴があります。

浮腫率

右側の数値で 0.36~0.40 が標準範囲です。浮腫値は体水分量に対する細胞外水分量の比率を表します。腕・体幹・脚の各部位別浮腫値と全体浮腫を表示します。何らかの原因によって細胞外水分が増加すると浮腫が発生します。

研究項目

Obesity Degree(肥満度)、BCM(体細胞量)、BMC:無機質量、BMR(基礎代謝量)*¹、AC(上腕周囲長)、AMC(上腕筋肉周囲長)の 6 項目が表示されます。

*1:1 日安静の状態で消費されるエネルギー量。除脂肪量を利用して算出し、筋肉量が多いと消費されるカロリーも高くなります。

