

カラダの変化 2

♥ A.YさんInBodyデータ

Before

筋肉と脂肪の割合を調べましょう。

☺: 良い ☹: 普通 ☹☹: 悪い

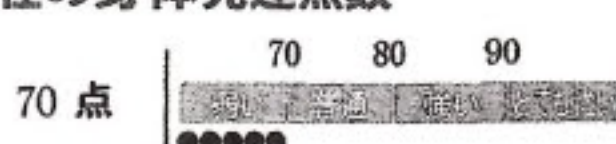
私の	体重	49.7 kg	41.5~56.1	☹☹
丈夫な体を作る	筋肉	17.4 kg	18.4~22.4	☹
肥満の原因となる	体脂肪	16.8 kg	9.8~15.6	☹☹

* 体重は参考値です。計量法上の取引・証明用には使えませんのでご注意ください。

理想的な体のためには

筋肉量を **+4.7** kg 調節してください。
脂肪量は **-5.5** kg 調節してください。
このとき、適正体重は **48.9** kg になります。

現在の身体発達点数



部位別筋肉のバランスを調べましょう。

右腕	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240	1.41kg
左腕	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240	1.44kg
胴体	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	14.4kg
右脚	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	5.23kg
左脚	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	5.09kg

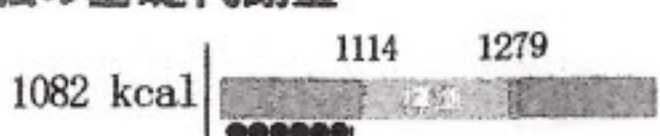
体重からみた
筋肉発達程度

発達程度	評価
88.7 %	☹☹: 弱い
92.2 %	☹: 標準
89.7 %	☹☹: 弱い

体の構成成分を見てみましょう。

私の基礎代謝量

私の体を構成している	体水分	24.2 kg	24.8~30.4
筋肉を作る	タンパク質	6.4 kg	6.7~8.1
骨を丈夫にする	ミネラル	2.30 kg	2.30~2.82



1日摂取エネルギー量の目安

1623~2164 kcal

* ミネラルは推定値です。

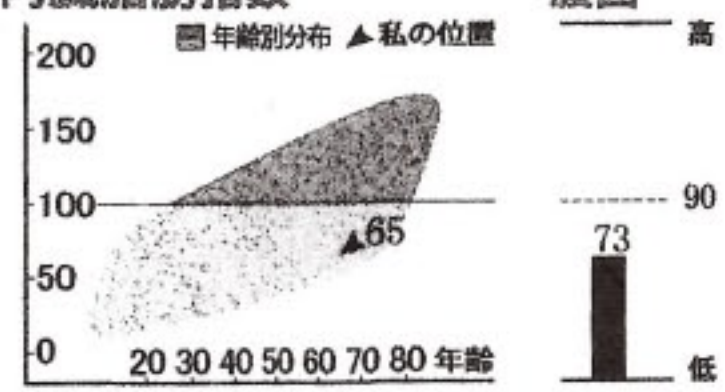
* 身体活動レベルにより異なります。

体型をチェックしてみましょう。

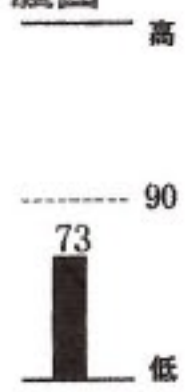
★今回 ○前回

B M I	21.4 kg/m ²	18.5~25.0
体脂肪率	33.7 %	18.0~28.0

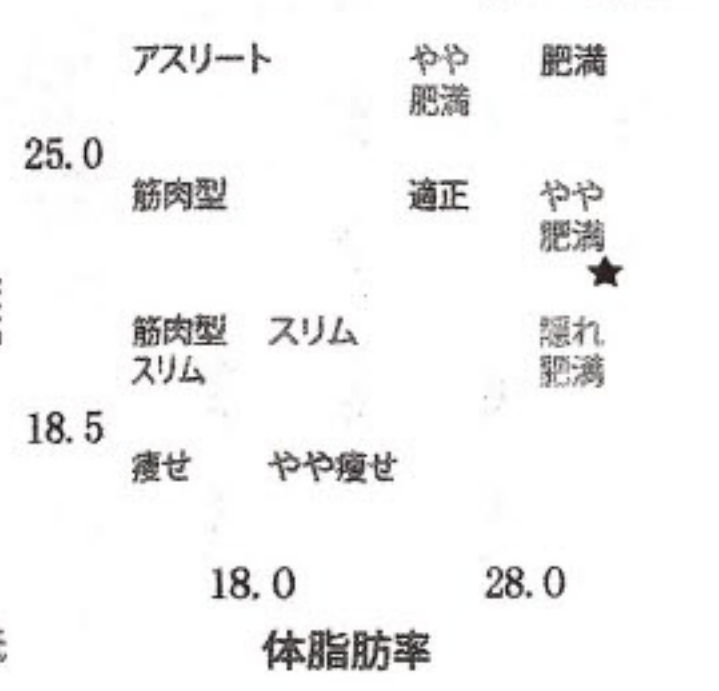
内臓脂肪指数



腹囲



BMI



After

筋肉と脂肪の割合を調べましょう。

筋力が
大幅UP!!

	測定値	標準範囲	低
私の	体重	49.0 kg	41.5~56.1
丈夫な体を作る	筋肉	19.7 kg	18.4~22.4
肥満の原因となる	体脂肪	12.5 kg	9.8~15.6

* 体重は参考値です。計量法上の取引・証明用には使えませんのでご注意ください。

理想的な体のためには

筋肉量を **+1.1** kg 調節してください。
脂肪量は **-1.9** kg 調節してください。
このとき、適正体重は **48.8** kg になります。

現在の身体発達点数

体脂肪がぐーんと
ダウン!!

部位別筋肉のバランスを調べましょう。

	低	標準	高	Unit: %
右腕	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240	1.61kg		
左腕	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240	1.66kg		
胴体	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	15.8kg		
右脚	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	5.52kg		
左脚	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	5.49kg		

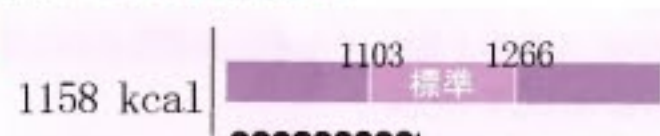
体重からみた
筋肉発達程度

発達程度	評価
97.5 %	☹☹: 標準
97.7 %	☹☹: 標準
97.1 %	☹☹: 標準

体の構成成分を見てみましょう。

私の基礎代謝量

	測定値	標準範囲
私の体を構成している	体水分	24.8~30.4
	タンパク質	6.7~8.1
	ミネラル	2.30~2.82



1日摂取エネルギー量の目安

1737~2316 kcal

* 身体活動レベルにより異なります。

体脂肪率 - 8%!
驚きの結果!!

体型をチェックしてみましょう。

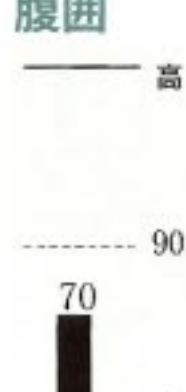
★今回 ○前回

B M I	21.1 kg/m ²	18.5~25.0
体脂肪率	25.6 %	18.0~28.0

内臓脂肪指数



腹囲



BMI



内臓脂肪指数が
-19cm!!