

裸足で機械にのって30秒で測定

体組成 測定会

ペースメーカー使用の方は測定できません

【日時】 8月5日(火) [詳しくは裏面をご覧ください](#) 

11:00 ~ 14:00

予約
不要

栄養
状態

筋肉
均衡

体脂肪

を正確かつ
効率的に測定!!

「筋肉」は食事・運動などの対策で何歳からでも増やすことができます！
今を知ることから始めてみませんか。

料金
¥

通常1,000円 が今回 **半額** の**500円** (税込) /回

日本調剤 今治薬局

愛媛県今治市喜田村7丁目1番5号

電話番号 : 089-852-7423

FAX番号 : 089-852-7424

定休日 : 日祝日

営業時間 : 月~金 : 8:30~18:00
土 : 8:30~13:00



「貯筋」できていますか？

筋肉の**減少スピード**は

年齢が進むほど**加速**...

特に**下肢（脚）の筋肉**は
減る速さが**速い**

お風呂やトイレも一人で出来なくなるなど
寝たきりの原因になったりすることも

カラダの組織の半減期*

※組織の半分の組織が新しく入れ替わる期間

筋肉

注目
1~2か月で
組織の半分が入れ替わる

骨

平均7年

関節(軟骨)

117年

出典：筋肉のたんぱく質半減期 Volpi, E. et al.: Basal muscle amino acid kinetics and protein synthesis in healthy young and older men. JAMA, 286(10): 1206-1212, 2001
骨のコラーゲン半減期 Manolagas, S. C.: Birth and death of bone cells: basic regulatory mechanisms and implications for the pathogenesis and treatment of osteoporosis. Endocrine Reviews, 21(2): 115-137, 2000
関節(軟骨)のコラーゲン半減期 Verzijl, N. et al.: Effect of collagen turnover on the accumulation of advanced glycation end products. The Journal of biological chemistry, 275:39027-31, 2000

筋肉は**食事・運動**などの**対策**で
何歳からでも**増やす**ことができます。

～結果を 管理栄養士 がご説明いたします～

👉測定することで・・・

- 栄養状態（低栄養など）を把握することができます
- 健康状態（運動不足など）を知ることができます
- むくみの程度や身体の各部位の筋肉量を知ることができます
- 運動の指標になります

体組成 測定結果用紙（例）

InBody

[InBodyS70]

InBody

Website: www.inbody.co.jp

ID Jane Doe 身長 156.9cm 年齢 51 性別 女性 測定日時 2021.05.04. 09:46

1 体成分分析 Body Composition Analysis

	測定値	体水分量	筋肉量	除脂肪量	体重
体水分量 (L) Total Body Water	27.5 (26.3 - 32.1)	27.5	35.1 (33.8 - 41.7)	37.3 (35.8 - 43.7)	59.1 (43.9 - 59.5)
タンパク質量 (kg) Protein	7.2 (7.0 - 8.6)				
ミネラル量 (kg) Minerals	2.63 (2.44 - 2.98)				
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass	21.8 (10.3 - 16.5)				

*** =0.5kg

2 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高
体重 (kg) Weight	65 70 75 100 110 120 130 140 150 170 180 200 *	59.1	
筋肉量 (kg) Soft Lean Mass	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 *	35.1	
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 *	21.8	

3 肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI (kg/m ²) Body Mass Index	16.0 18.0 20.0 22.0 24.0 26.0 28.0 30.0 32.0 34.0 36.0 38.0 40.0	24.0	
体脂肪率 (%) Percent Body Fat	8.0 10.0 12.0 14.0 16.0 18.0 20.0 22.0 24.0 26.0 28.0 30.0 32.0	36.9	

4 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

	低	標準	高
右腕 (kg) (R) Right Arm	40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 210 220 *	2.02	
左腕 (kg) (L) Left Arm	40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 210 220 *	1.94	
体幹 (kg) (Trunk) Trunk	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 210 220 230 240 *	37.7	
右脚 (kg) (R) Right Leg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 210 220 230 240 *	5.20	
左脚 (kg) (L) Left Leg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 210 220 230 240 *	5.02	

5 体水分均衡 ECW/TBW Analysis

	低	標準	やや高	高
細胞外水分比 ECW/TBW	0.20 0.25 0.30 0.35 0.40 0.45 0.50 0.55 0.60 0.65 0.70	0.397		

6 体成分履歴 Body Composition History

	20.10.09-15	20.10.30-09-40	20.11.02-09-35	20.12.15-11-01	21.01.12-08-33	21.02.10-15-50	21.03.15-08-35	21.05.04-09-46
体重 (kg) Weight	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 (kg) Soft Lean Mass	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪率 (%) Percent Body Fat	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.9
細胞外水分比 ECW/TBW	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397

☑最近 ☐全体

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。

7 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

栄養評価 Nutrition Evaluation

タンパク質量	<input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
ミネラル量	<input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
体脂肪量	<input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足 <input checked="" type="checkbox"/> 過多

肥満評価 Obesity Evaluation

BMI	<input checked="" type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> 低体重 <input type="checkbox"/> 過体重 <input type="checkbox"/> ひどい過体重
-----	--

体脂肪率 標準 軽度肥満 肥満

筋肉均衡 Lean Balance

上半身均衡	<input checked="" type="checkbox"/> 均衡 <input type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡
下半身均衡	<input type="checkbox"/> 均衡 <input checked="" type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡
上下均衡	<input type="checkbox"/> 均衡 <input checked="" type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡

8 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

右腕 (1.5kg)	178.0%
左腕 (1.6kg)	183%
体幹 (11.7kg)	240%
右脚 (2.9kg)	132%
左脚 (2.9kg)	132%

9 研究項目 Research Parameters

細胞内水分量	16.6 L (16.3 - 19.9)
細胞外水分量	10.9 L (10.0 - 12.2)
骨格筋量	19.6 kg (19.5 - 23.9)
基礎代謝量	1176 kcal
腹囲	91 cm
内臓脂肪レベル	12 Level (1 - 9)
骨ミネラル量	2.18 kg (2.01 - 2.45)
体細胞量	23.8 kg (23.4 - 28.6)
骨格筋指数(SMI)	5.8 kg/m ²

10 インピーダンス Impedance

Z (Ω)	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
50Hz	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1
50Hzfs	337.2	352.5	23.0	282.3	289.8
500Hzfs	297.4	311.5	19.1	258.1	267.8



Googleのクチコミ評価 をお願いします。

Google の評価・クチコミ投稿で当薬局の応援をお願いします。
Google アカウントをお持ちであればクチコミ投稿ができます。

Google Mapsクチコミ評価方法

回答目安時間：約 30 秒

- 1 QRコードを読み取ってください。
Google にログイン済みの方は3へ。
- 2 Google にログインしていない場合は
ログインしてください。



- 3 ☆の評価をタップし、
コメント(任意)を入力してください。
- 4 「投稿」をタップしたら、完了です。
ご協力ありがとうございました。

