

体成分改善に効果的な栄養成分

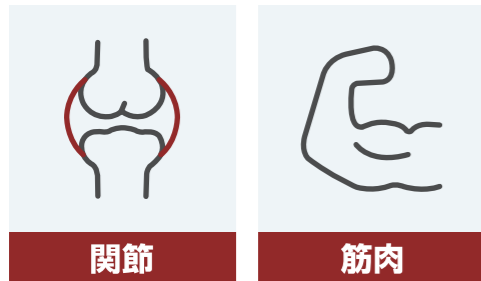
1 タンパク質量・筋肉量が少ない場合
 プロテイン・BCAA・グルタミン・HMB



2 BMIが高く体脂肪率も高い場合
 共役リノール酸・フォスホコリン・L-カルニチン・ギムネマ



3 下半身筋肉量が少ない場合
 (関節)グルコサミン・ヒアルロン酸・コラーゲン・コンドロイチン
 (筋肉)プロテイン・BCAA・グルタミン・HMB



[InBody270S]

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2024.05.04. 09:46

体成分分析 Body Composition Analysis

体を構成している	体水分量 (L)	27.5 (26.3 ~ 32.1)
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	7.2 (7.0 ~ 8.6)
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	2.63 (2.44 ~ 2.98)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.5)
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重 (kg)	59.1 (43.9 ~ 59.5)

※BMI -0.5kg

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

体重 (kg)	59.1
筋肉量 (kg)	35.1
体脂肪量 (kg)	21.8

肥満指標 Obesity Index Analysis

BMI (kg/m ²)	24.0
体脂肪率 (%)	36.9

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

左	1.94 kg (標準)	2.09 kg (標準)
右	5.02 kg (低)	5.20 kg (低)

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

左	1.6 kg (高)	1.5 kg (高)
右	2.9 kg (標準)	2.9 kg (標準)

体成分履歴 Body Composition History

体重 (kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 (kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪率 (%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.9

InBody点数 InBody Score

/100点

* InBody点数を算出することができません。体水分均衡を確認してください。

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

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

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
体脂肪率	<input type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> 軽度肥満 <input checked="" type="checkbox"/> 肥満

ウエストヒップ比 Waist-Hip Ratio

0.91 (0.75 ~ 0.85)

内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

12 (低 ~ 高)

研究項目 Research Parameters

骨格筋量	19.6 kg (19.5 ~ 23.9)
除脂肪量	37.3 kg (35.8 ~ 43.7)
基礎代謝量	1176 kcal
腹囲	91 cm
除脂肪指数 (FFMI)	15.2 kg/m ²
体脂肪指数 (FMI)	8.9 kg/m ²
骨格筋指数 (SMI)	5.8 kg/m ²
骨格筋率 (SMM/WT)	33.2 %

位相角 Whole Body Phase Angle

φ(°) 50 kHz | 4.3°

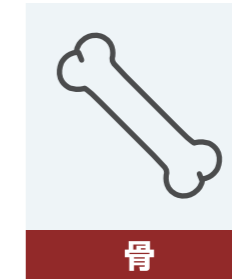
インピーダンス Impedance

4 点数が非表示の場合
 (体液循環)DHA・イチョウ葉エキス
 (むくみ)メリロート・γ-トコフェロール

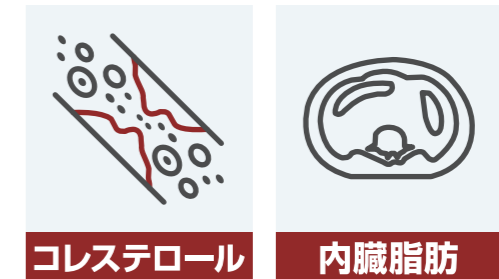


*細胞内・外の水分均衡が崩れている場合、InBody点数は非表示となります。水分均衡はむくみによって崩れやすいですが、筋肉量の減少で崩れることもあります。筋肉量が少ない上に点数が非表示の場合、先ず筋肉量を増やす必要があります。

5 骨ミネラル量が少ない場合
 カルシウム・マグネシウム・ビタミンD・大豆イソフラボン



6 内臓脂肪レベルが高い場合
 (コレステロール)EPA・カテキン・キトサン・
 (内臓脂肪)葛の花由来イソフラボン・ラクトフェリン



7 体幹体脂肪量が高い場合
 乳酸菌・ビフィズス菌・食物繊維



△ 当資料は一般的に公開されている成分の効果を参考に作成されています。

△ 体成分の測定結果を基にサプリメントを摂取するときは、必ず専門家と相談してください。

△ 各成分を含むサプリメントの摂取が必ず該当する体成分の改善を保証するわけではありません。

体成分に対する栄養成分の作用

① タンパク質量・筋肉量

栄養成分	主な作用
プロテイン	筋肉を維持・増加させる
BCAA	筋肉合成を促進し、分解を抑制する
グルタミン	
HMB	

② BMI・体脂肪率

栄養成分	主な作用
共役リノール酸	脂肪を分解・消費させる
フォルスコリン	
L-カルニチン	脂肪を燃焼しやすくする
ギムネマ	脂肪を蓄積しにくくする

③ 下半身筋肉量

栄養成分	主な作用
グルコサミン	軟骨や関節液の生成を促進する
ヒアルロン酸	
コラーゲン	関節痛を改善する
コンドロイチン	

△ 当資料は一般的に公開されている成分の効果を参考に作成されています。

△ 体成分の測定結果を基にサプリメントを摂取するときは、必ず専門家と相談してください。

△ 各成分を含むサプリメントの摂取が必ず該当する体成分の改善を保証するわけではありません。

体成分分析 Body Composition Analysis

体を構成している	体水分量 (L)	27.5 (26.3 ~ 32.1)
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	7.2 (7.0 ~ 8.6)
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	2.63 (2.44 ~ 2.98)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.5)
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重 (kg)	59.1 (43.9 ~ 59.5)

※BMI: 24.0

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

体重 (kg)	59.1
筋肉量 (kg)	35.1
体脂肪量 (kg)	21.8

肥満指標 Obesity Index Analysis

BMI (kg/m ²)	24.0
体脂肪率 (%)	36.9

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

左	1.94 kg (標準)
右	2.09 kg (標準)
合計	17.7 kg (標準)
左	5.02 kg (低)
右	5.20 kg (低)

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

左	1.6 kg (高)
右	1.5 kg (高)
合計	11.7 kg (高)
左	2.9 kg (標準)
右	2.9 kg (標準)

体成分履歴 Body Composition History

体重 (kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 (kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪率 (%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.9

InBody点数 InBody Score

120 / 100点

* InBody点数を算出することができません。体水分均衡を確認してください。

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

筋肉均衡 Lean Balance

上半身均衡 均衡 やや不均衡 不均衡

下半身均衡 均衡 やや不均衡 不均衡

上下均衡 均衡 やや不均衡 不均衡

栄養評価 Nutrition Evaluation

タンパク質量 良好 不足

ミネラル量 良好 不足

体脂肪量 良好 不足 過多

肥満評価 Obesity Evaluation

B M I 標準 低体重 過体重

体脂肪率 標準 軽度肥満 肥満

ウエストヒップ比 Waist-Hip Ratio

0.91 (0.75 ~ 0.85)

内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

12 (低 ~ 高)

研究項目 Research Parameters

骨格筋量	19.6 kg (19.5 ~ 23.9)
除脂肪量	37.3 kg (35.8 ~ 43.7)
基礎代謝量	1176 kcal
腹囲	91 cm
除脂肪指数(FMI)	15.2 kg/m ²
体脂肪指数(FMI)	8.9 kg/m ²
骨格筋指数(SMI)	5.8 kg/m ²
骨格筋率(SMM/WT)	33.2 %

位相角 Whole Body Phase Angle

φ(°) 50 kHz | 4.3°

インピーダンス Impedance

Z(Ω) 右腕 本腕 体幹 右脚 左脚 体幹

④ 点数の非表示

栄養成分	主な作用
DHA	血流を改善する
イチョウ葉エキス	
メリロート	
γ-トコフェロール	むくみを予防・改善する

⑤ 骨ミネラル量

栄養成分	主な作用
カルシウム	骨と歯を形成する
マグネシウム	
ビタミンD	骨や歯を丈夫にする
大豆イソフラボン	

⑥ 内臓脂肪レベル

栄養成分	主な作用
EPA	コレステロールを下げる
カテキン	
キトサン	
葛の花由来イソフラボン	内臓脂肪量の増加を抑制する
ラクtofelin	

⑦ 体幹体脂肪量

栄養成分	主な作用
乳酸菌	腸内環境を整える
ビフィズス菌	
食物繊維	