

### InBody体成分分析(第5期 2024/12期)

項目	単位	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
InBody点数	点	67	68	69	69	68	70	67	69	69	67	71	71
基礎代謝量	kcal	1,461	1,463	1,472	1,474	1,465	1,482	1,435	1,463	1,469	1,433	1,476	1,472
体重	kg	69.1	68.8	68.8	68.6	68.9	68.8	67.2	67.4	68.1	67.2	67.0	66.9
骨格筋量	kg	28.3	28.3	28.6	28.6	28.4	28.9	27.5	28.3	28.5	27.4	28.8	28.7
体脂肪量	kg	18.6	18.2	17.8	17.5	18.2	17.3	17.9	16.8	17.2	18.0	15.8	15.9
体脂肪率	%	26.9	26.5	25.8	25.5	26.4	25.2	26.7	24.9	25.3	26.8	23.6	23.7
BMI	kg/m <sup>2</sup>	23.9	23.8	23.8	23.7	23.8	23.8	23.3	23.3	23.6	23.3	23.2	23.1

### InBody体成分分析(第4期 2023/12期)

項目	単位	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
InBody点数	点	65	65	63	65	65	67	68	70	68	66	66	68
基礎代謝量	kcal	1,427	1,438	1,440	1,463	1,458	1,470	1,489	1,504	1,482	1,450	1,435	1,482
体重	kg	68.8	69.6	71.9	71.9	70.9	69.9	70.7	70.9	70.0	69.3	68.1	70.1
骨格筋量	kg	27.5	27.8	27.9	28.4	28.4	28.6	29.1	29.4	28.8	28.0	27.5	28.9
体脂肪量	kg	19.9	20.2	22.4	21.3	20.5	19.0	18.9	18.4	18.5	19.3	18.8	18.6
体脂肪率	%	28.9	29.0	31.1	29.6	28.9	27.2	26.8	25.9	26.4	27.8	27.6	26.5
BMI	kg/m <sup>2</sup>	23.8	24.1	24.9	24.9	24.5	24.2	24.5	24.5	24.2	24.0	23.6	24.3

### InBody体成分分析(第3期 2022/12期)

項目	単位	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
InBody点数	点	-	63	65	62	65	67	68	70	67	67	67	66
基礎代謝量	kcal	-	1,437	1,465	1,436	1,443	1,454	1,450	1,459	1,434	1,428	1,447	1,435
体重	kg	-	70.9	71.7	71.8	69.8	68.6	67.8	66.4	67.1	66.7	67.9	68.6
骨格筋量	kg	-	27.7	28.4	27.7	27.9	28.2	28.1	28.4	27.6	27.5	28.1	27.8
体脂肪量	kg	-	21.5	21.0	22.4	20.1	18.4	17.8	16.0	17.8	17.7	18.0	19.3
体脂肪率	%	-	30.3	29.3	31.2	28.8	26.8	26.2	24.0	26.6	26.6	26.5	28.1
BMI	kg/m <sup>2</sup>	-	24.5	24.8	24.8	24.1	23.7	23.5	23.0	23.2	23.1	23.5	23.7

### InBody体成分分析(第2期 2021/12期)

項目	単位	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
InBody点数	点	66	66	69	-	68	68	69	69	66	-	-	-
基礎代謝量	kcal	1,382	1,394	1,426	-	1,415	1,422	1,438	1,466	1,425	-	-	-
体重	kg	64.0	64.0	64.5	-	64.1	65.1	65.4	68.1	66.8	-	-	-
骨格筋量	kg	26.2	26.4	27.2	-	26.9	27.0	27.6	28.3	27.3	-	-	-
体脂肪量	kg	17.1	16.6	15.6	-	15.7	16.4	16.0	17.4	18.0	-	-	-
体脂肪率	%	26.8	25.9	24.2	-	24.5	25.2	24.4	25.5	26.9	-	-	-
BMI	kg/m <sup>2</sup>	22.4	22.1	22.3	-	22.2	22.5	22.6	23.6	23.1	-	-	-

### InBody体成分分析(第1期 2020/12期)

項目	単位	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
InBody点数	点	-	65	-	-	-	-	-	-	-	69	69	68
基礎代謝量	kcal	-	1,380	-	-	-	-	-	-	-	1,424	1,434	1,418
体重	kg	-	64.3	-	-	-	-	-	-	-	65.1	65.4	64.7
骨格筋量	kg	-	26.0	-	-	-	-	-	-	-	27.3	27.5	27.1
体脂肪量	kg	-	17.6	-	-	-	-	-	-	-	16.3	16.1	16.2
体脂肪率	%	-	27.3	-	-	-	-	-	-	-	25.0	24.7	25.0
BMI	kg/m <sup>2</sup>	-	22.5	-	-	-	-	-	-	-	22.8	22.9	22.7

・男性、1990.12.6生まれ、身長170cm。

・骨格筋量とは随意筋(自己意識で動かせる筋肉)のこと。

・2023年6月まではスポーツジムのInBody470、2023年7月からは家庭用InBodyDial H20にて測定。