

▼InBody（体成分分析）とは？

体の基本成分である水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪などを分析し、栄養状態、むくみ、筋肉バランスなど体の状態を調べる検査です。

特に筋肉バランス（筋肉量）を把握することを目的としています。

《結果発表》

▼男性部門▼

	氏名	点数
第一位	正来 康志さん	79
第二位	二口 弘彬さん	78
第三位	藤野 秀秋さん	77
	倉坂 正造さん	



入社してから始めたテニスのおかげです。

定期的に運動する重要さが
数値に出て嬉しい限りです。

▼女性部門▼

	氏名	点数
第一位	高桑 優衣さん	78
第二位	北川 真理奈さん	77
	西山 美保さん	
第三位	立花 真子さん	76
	米倉 結香さん	
	浦 珠美さん	



晴れている日には散歩をしています。

脂質を摂り過ぎないように
気をつけて食事をしています。



好評につき、12月にも測定会実施予定です。
2ヶ月間一緒に頑張りましょう！

▼ひとくちメモ～InBody点数について～

80点で「体重・筋肉量・体脂肪量がすべて100%に
揃った状態＝健康的な体成分の状態」となるようです。
次回は80点超えを目指しましょう！！

