

こんにちは！
エルパサ通信、第2号の発行になります。
今回は「インボディー」をご紹介します！

紹介 インボディー

インボディーは、体成分分析装置です。体成分とは、人間の体を構成する成分のことで、水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の4つの成分に大きく分けられます。タンパク質は筋肉を構成する成分、ミネラルは骨を構成する成分です。体脂肪は体の余分なエネルギーが脂肪となって蓄積されたものです。

この4つの体成分を測定し、自分の体の傾向を把握することで、より効果的な健康づくりに取り組むことができます！

どうやって測定するの？

素足になってインボディーに乗って両手でセンサーを持って約1分立っているだけ！痛みなどの苦痛は全くありません
※ペースメーカーなど医療機器を使用されている方は測定できません。

実際にどんなことが分かるの？

- 筋肉と脂肪の割合（骨格筋量・体脂肪量）
- 構成成分（体水分・タンパク質・ミネラル）
- 筋肉バランス
- 基礎代謝量
- 体脂肪率・BMI
- 内臓脂肪レベル

などなど・・・お身体の分析をしてくれます。

測定結果をもとに、体のサインをいち早く知ることができ、様々な疾患の予防に繋がります。私たちの体は、水・タンパク質・脂肪・骨などから構成され正常に保たれていることから体内成分が一旦崩れると、肥満・浮腫等から様々な疾患（生活習慣病・骨粗鬆症等）へ移行することがあります。

トレーニング成果を上げやすい有益な資料となります。筋肉等のバランスなども知ることができ、トレーニングの検証やトレーニングメニューも作成しやすく、効率的に体力づくりに繋がられます。

このインボディー測定がエルパサに来ると何と無料で出来ます！※スポーツジムなどでは有料（1回測定に500円程度）しかも、測定器の中でも最上ランクのマシンです。ぜひ、エルパサを利用して健康寿命延伸を目指しましょう！



インボディー（体成分分析装置）



結果用紙です！