

InBody 報告解讀

1 身體組成分析

人體主要由四種成分組成：



水分 蛋白質 礦物質 脂肪

失衡導致的病症：

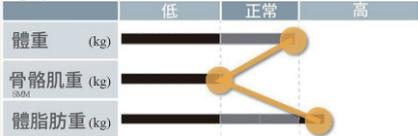
- 體脂肪過量 → 肥胖
- 水分分布異常 → 水腫
- 蛋白質缺乏 → 營養不良
- 礦物質缺乏 → 骨質疏鬆

2 InBody 評分

- ※ 此評分悉由肌肉-脂肪量綜合評估而來
- ※ 正常範圍分數為70-80分，肌肉發達者可能超過100分
- ※ 體脂過低或水腫也會扣分

3 肌肉脂肪分析 將條狀圖尾端連線，檢視自己屬於 CID 哪一型？

-Type C 體脂肪量高，肌肉量少



- ※ 肥胖或隱性肥胖 (泡芙人)
- ※ 需減脂增肌、飲食控制
- ※ 飲食少油少糖多蛋白質並規律運動

-Type I 體脂肪量與肌肉量平衡



- 低標範圍 虛弱型
- 正常範圍 健康型
- 高標範圍 肥壯型
- ※ 增肌
- ※ 維持 / 增肌
- ※ 控制飲食

-Type D 體脂肪量低肌肉量高

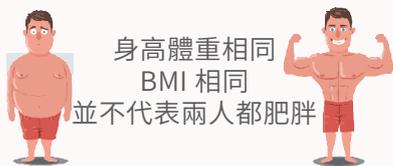


- ※ 良好的體型，繼續維持
- ※ 規律作息和壓力調適也重要

4 肥胖分析

體質量指數 (BMI)

衛福部定義之健康 BMI 範圍：
18.5kg/m² ≤ BMI < 24kg/m²



身高體重相同
BMI 相同
並不代表兩人都肥胖

BMI 僅考量身高及體重，可能無法真正評估肥胖程度

體脂肪率 (PBF)

體脂肪量占體重之比率，衛福部之體脂肪率建議指標
男性：≥25%、女性：≥30%，視為過重及肥胖。
InBody資料庫之體脂肪率標準
男性：10-20%、女性：18-28%，則為正常範圍。

體脂肪重應落在160%以下

7 身體平衡評估

- ※ 上半身：
輕度失衡：左右手相差 6-10%
嚴重失衡：左右手相差 10% 以上
- ※ 下半身：
輕度失衡：左右腳相差 3-5%
嚴重失衡：左右腳相差 5% 以上
- ※ 上 - 下半身：
輕度失衡：上下肢相差1-2格
重度失衡：上下肢相差2格以上

5 部位別肌肉分析

部位別肌肉分析	依據理想體重				依據目前體重				
	低	正常	高	%	低	正常	高	%	
右臂 (kg)	50	75	100	115	130	145	160	175	200
(%)	82.4								
左臂 (kg)	50	75	100	115	130	145	160	175	200
(%)	80.2								
軀幹 (kg)	75	100	125	150	175	200	225	250	275
(%)	88.4								
右腿 (kg)	75	100	125	150	175	200	225	250	275
(%)	97.9								
左腿 (kg)	75	100	125	150	175	200	225	250	275
(%)	98.8								

手部肌肉量評估：

男：85-115% 為正常 超過 115% 為高
女：80-120% 為正常 超過 120% 為高

腿部肌肉量評估：

不分男女正常皆為 90-110%

6 部位別脂肪分析



※脂肪分布會影響體態，依照脂肪囤積位置分為上半身肥胖及下半身肥胖

8 內臟脂肪級別

大於級別 10 即超標

※ 內臟脂肪過高要注意慢性病風險

腹部肥胖分析

類型	皮下型	均衡型	肥胖臨界	內臟肥胖型	嚴重內臟肥胖型
內臟脂肪程度	1	5	10	11	15
內臟脂肪面積	10	50	100	110	160

避免復胖，減重熱量不要低於 BMR

9 其他重要指標

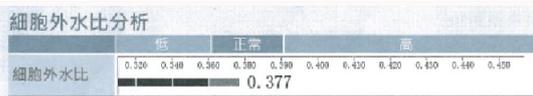
◎ SMI (骨骼肌質量指數)

肌少症指標：男性 SMI < 7.0 kg/m²
女性 SMI < 5.7 kg/m²

◎ 基礎代謝率 (BMR)

靜止狀態下，維持人體運作一日所需的基本熱量

10 水腫評估 (細胞內外水分析、部位別細胞外水比分析)



※ 細胞外水比 = 細胞外水 / 身體總水分

※ 正常範圍為 0.36-0.39

※ 細胞外水比異常可能代表水腫或營養狀態異常

部位別肌肉分析	依據理想體重				依據目前體重				
	低	正常	高	%	低	正常	高	%	
右臂 (kg)	50	75	100	115	130	145	160	175	200
(%)	107.5								
左臂 (kg)	50	75	100	115	130	145	160	175	200
(%)	106.5								
軀幹 (kg)	75	100	125	150	175	200	225	250	275
(%)	103.4								
右腿 (kg)	75	100	125	150	175	200	225	250	275
(%)	97.5								
左腿 (kg)	75	100	125	150	175	200	225	250	275
(%)	111.5								

※ 各部位別分析除了可看出異常水腫部位，也是傷癒評估的重要指標

11 全身相位角

全身相位角
6.5°

> 4° 正常
2° - 4° 依年齡判斷
< 2° 嚴重

※ 老化、營養不良會使相位角變小
※ 細胞相位角代表細胞的健康程度
細胞較健康或數目較多時，相位角變大；
細胞較薄弱或數目較少時，相位角變小。

亞洲肌少症小組AWGS 2019更新