GP Growth Map
成長予測検診

Big Data・AI & Digital Therapeutics

結果報告書

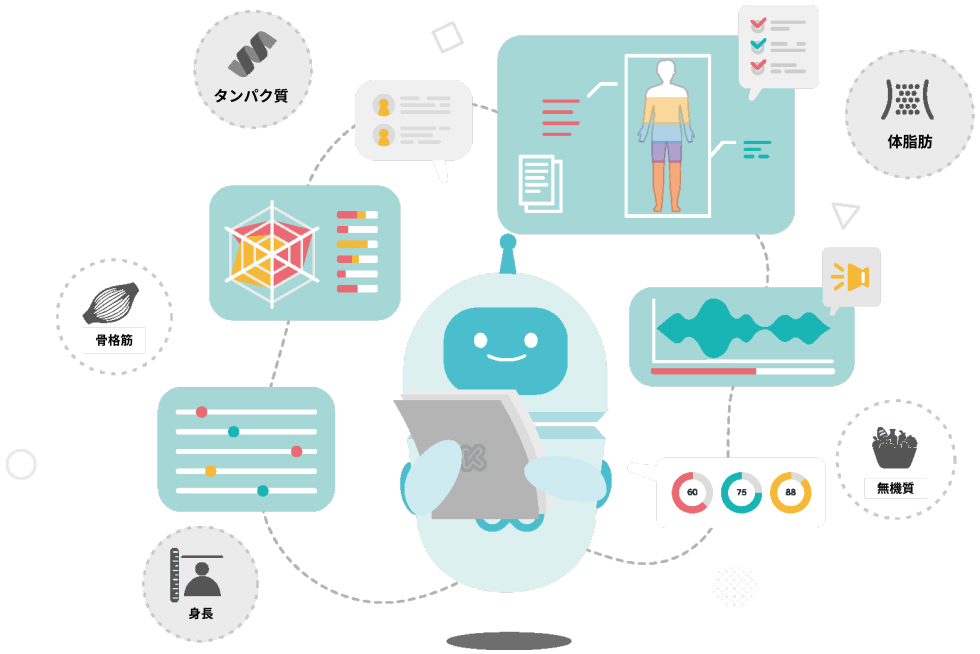
名前	[redacted]
測定日	2026年04月30日

GP Growth Map

体成分と後天的要因

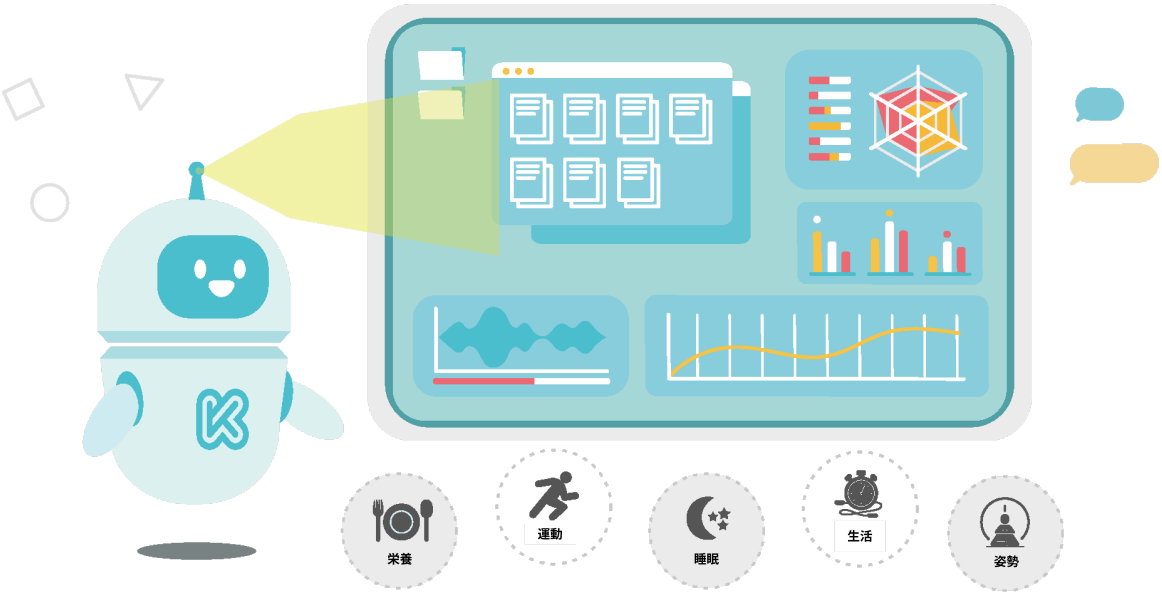
子どもの成長を把握できる「体成分」

子どもの体は様々なことでできています。
体成分は遺伝的や後天的な要因（生活環境など）により異なり、
成長の発達や現在健康状態をチェックできる、貴重な情報です。



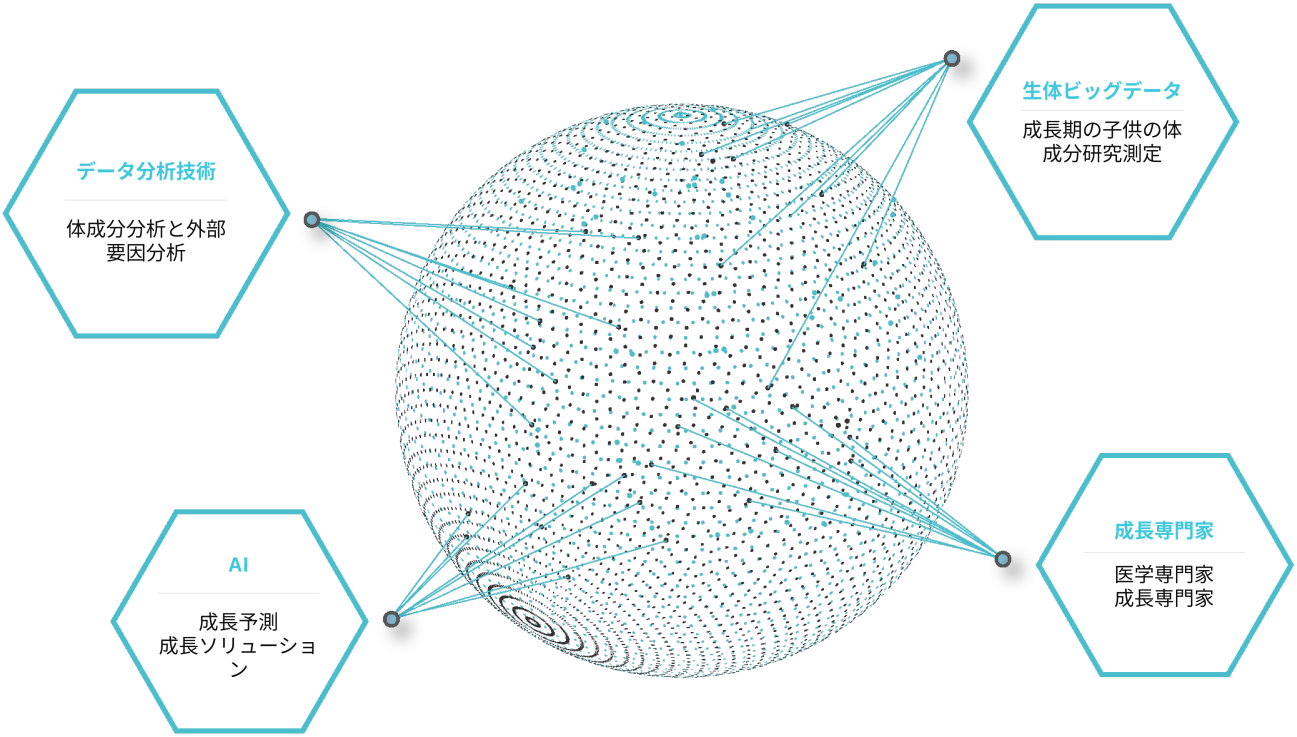
成長には「後天的要因」が大事です。

成長は遺伝的要因（23%）と後天的要因（77%）によるものです。
後天的要因（睡眠や運動、栄養、姿勢、精神状態など）には
子どもの元気な成長のために、徹底的な管理が求められます。



成長予測検診

成長期児童の生体ビッグデータ・データの分析技術・AI･成長専門家を生かし
新しい科学的な成長管理 を始めます。



成長を管理するための生体ビッグデータ

成長と健康情報を数値化できる体成分を基づいた研究は
成長期の子どもの現状を分析し、未来を予測するため、続けられています。

13年間、118,247人の子どもを613,941回測定して、31,924,932個のデータを収集･研究し、収集されたビッグデータはデータ分析技術やAIで、一人一人の子どもに合わせたオーダーメイドな成長管理や予測を行います。

測定児童数（名）
118,247

測定回数（回）
613,941

データ数（個）
31,924,932

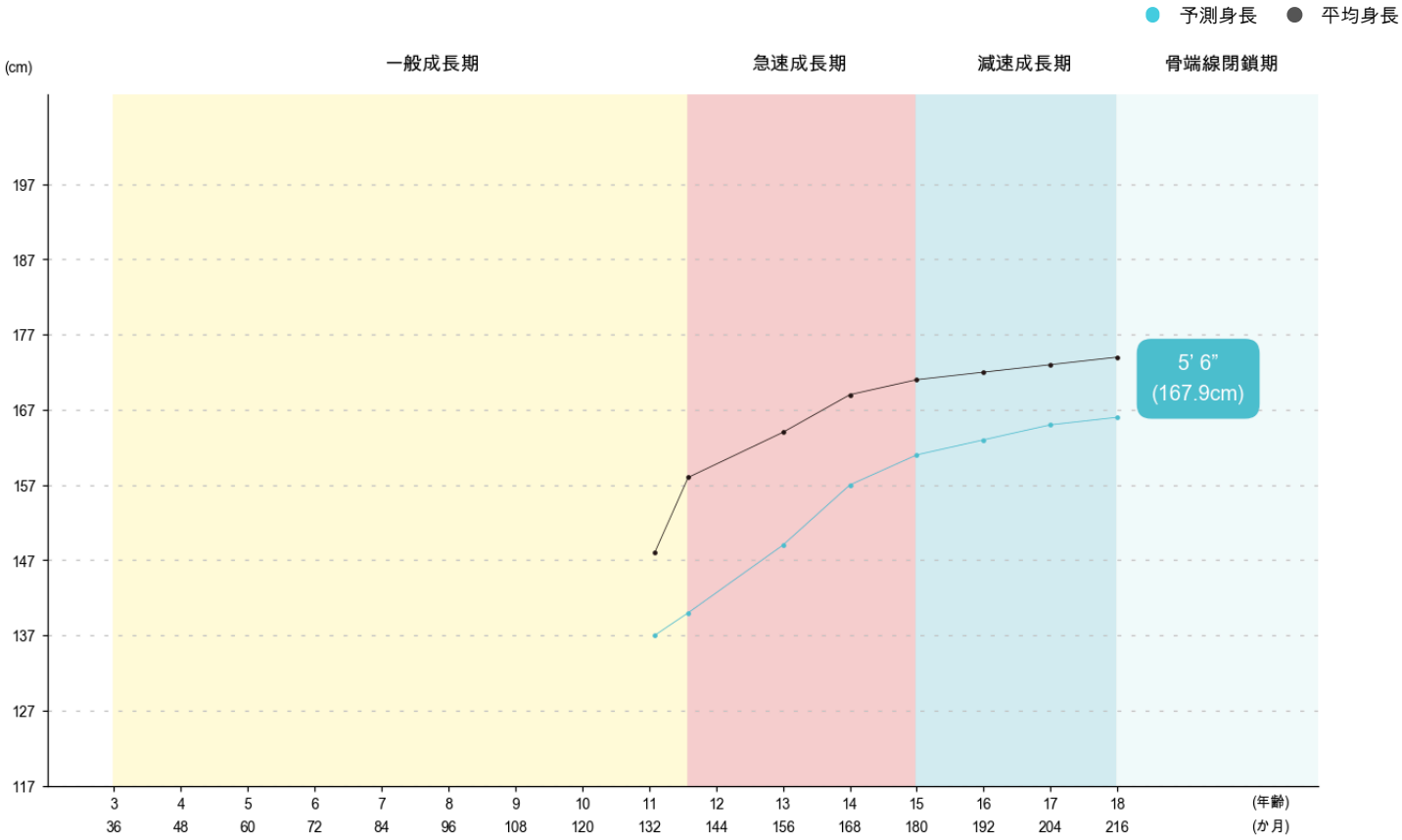
総合結果

機関名	Japan01	性別 / 年齢	男児 / 11歳 1ヶ月	測定日	2026.04.30
検診回数	1	前回の測定日	-	おすすめの検診日	2026.10.30
お父さんの身長	-	お母さんの身長	-	遺伝による予測身長	-

遺伝による予測身長はお子さんの年齢や発達段階（思春期）、栄養状態などには関係ない、遺伝的要因のみに因るものです。

	現在身長	180cm 成長群の身長値に比べ、お子さんの身長は低い方です。	4′ 6″ (137.2cm) 9.94%
	予測身長	180cm 成長群の予測身長値に比べ、お子さんの予測身長は低い方です。	5′ 6″ (167.9cm) 11.24%
	肥満度	普通体重です。	77.4lb BMI 18.6lb/in² (35.1kg) (BMI 18.65kg/m²)
	体脂肪量	180cm 成長群の体脂肪量に比べ、お子さんの体脂肪量は低い方です。	15.9lb (7.2kg) 20.5%
	骨格筋量	180cm 成長群の骨格筋量に比べ、お子さんの骨格筋量は低い方です。	32.4lb (14.7kg) 41.9%
	タンパク質量	180cm 成長群のタンパク質量に比べ、お子さんのタンパク質量は低い方です。	12.1lb (5.5kg) 15.7%
	無機質量	180cm 成長群の無機質量に比べ、お子さんの無機質量は低い方です。	4.2lb (1.9kg) 5.5%

身長予測グラフ



成長通が始まる可能性がある時期です。
成長通の原因は骨の成長スピードに追いつかないためかもしれません。また、子どもの精神的な不安感が成長通を起こす可能性もあるため、親子のスキンシップやコミュニケーションが大事です。成長通を緩和し、ストレスを軽減できるように気をつけてください。

お子さんに合わせた解決策

成長痛の症状があるかどうかをご確認ください。

「夜間になると痛みを訴えるが、昼間には痛みがなくなる」そのパターンを確認することが大事。
温湿布で下半身を温め、血液循環を促す。

成長痛が出ない場合、低成長の疑いがあります。

24～40%の子どもが成長痛を経験するが、成長痛が出なかったり、スピードが遅かったりすると考えられたら、ご来院をおすすめ。

ストレスの解消は関心を持つことから始まります。

成長痛の緩和や成長ホルモンの分泌に良い。
寝る前に、子どもと会話する（15～20分）。

成長痛で眠れない場合は、タオルでマッサージしてください。

成長痛を緩和するため、週3回、温かいタオルで10～15分間、マッサージして熟眠できるようにする。

注意事項

成長痛が激しい場合は、ご来院をお願いします。

痛みが激しかったり、2時間以上眠ることができない場合。
レストレスレッグス症候群やファブリー病などと似た痛み。

ストレッチの時の注意事項です。

痛みを感じるほどの筋肉を伸ばしてはいけない。
少しすっきり感がするほどでする。

不安感は成長痛や成長発達にとって危険要素です。

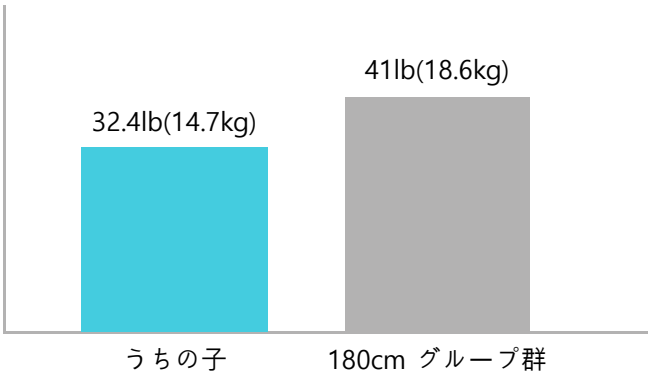
筋肉の萎縮や痛みの悪化、睡眠障害を引き起こす。
親との会話時間を増やす（1日1時間以上）。

寝る前、スマホの使用は控えてください。

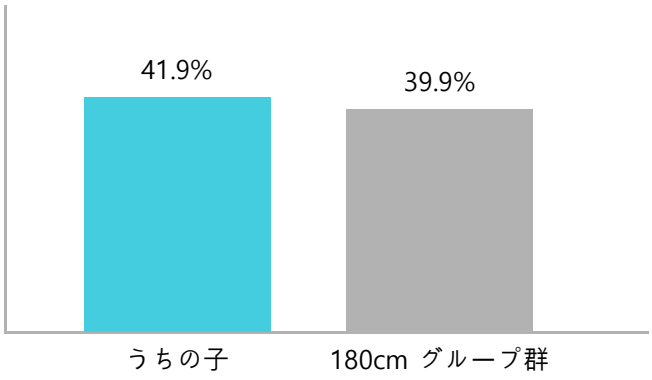
スマホの電磁波による視神経疲労。
寝る30分前に、スマホの使用を中止し、空間を分離。

体成分測定

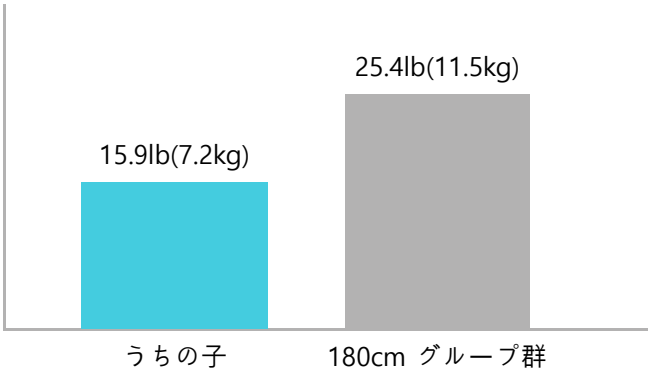
骨格筋量



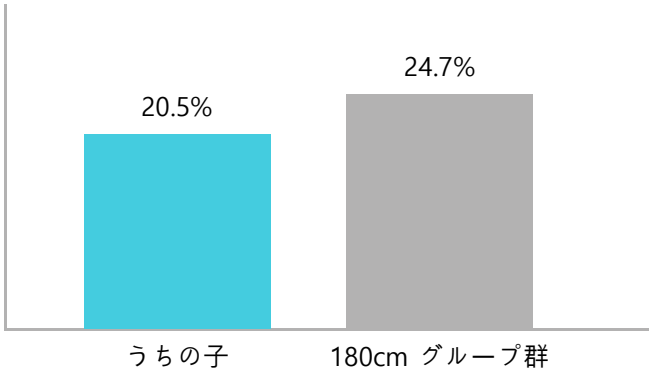
骨格筋率



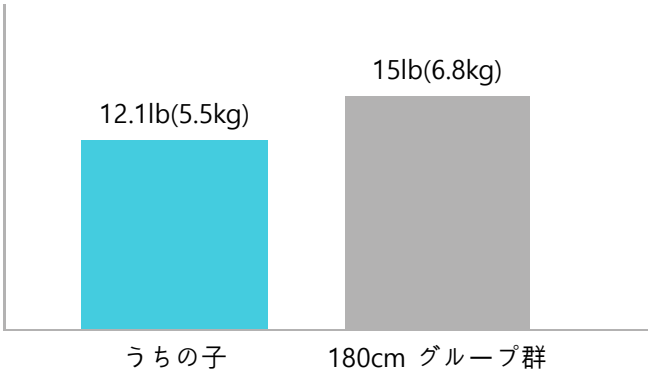
体脂肪量



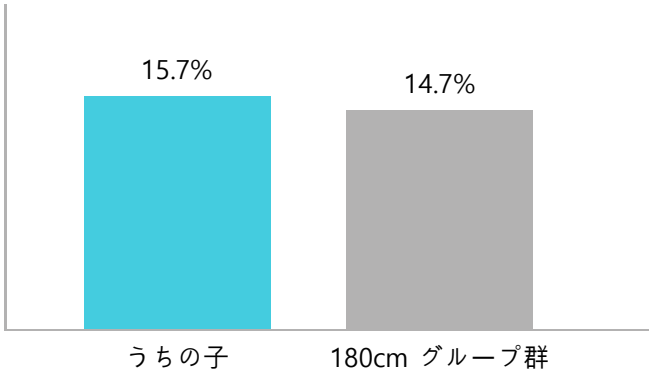
体脂肪率



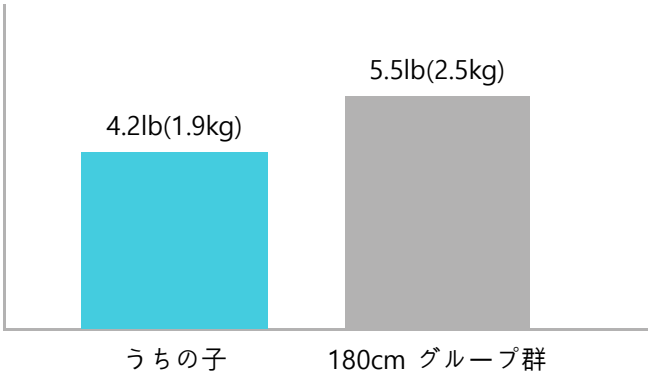
タンパク質量



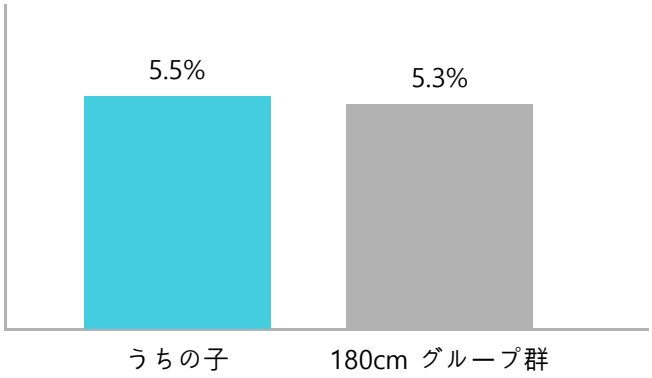
タンパク質率



無機質量



無機質率

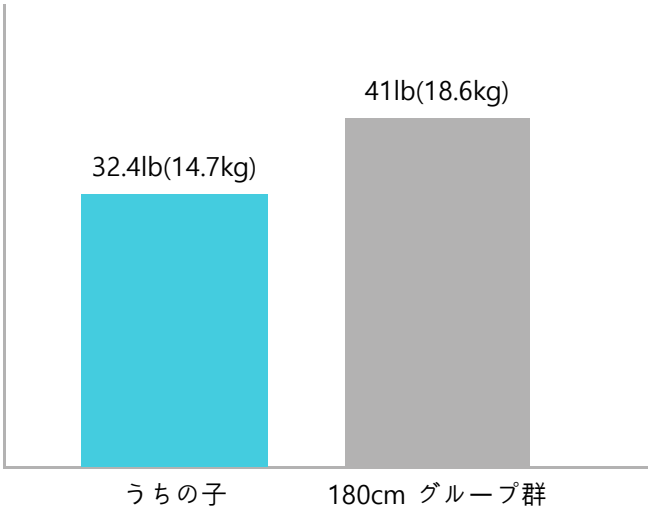


お子さんの成長を効果的に管理するため、体成分量と（体重対比）比率をお知らせしております。

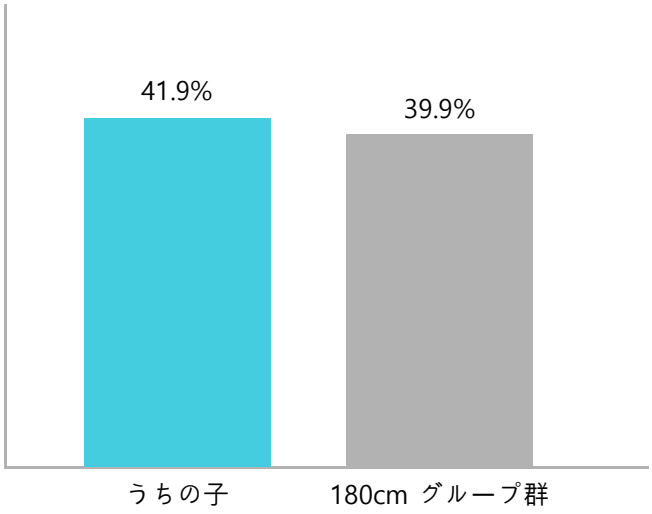
体成分分析 - 骨格筋量

骨格筋率は 全体重**現在の骨格筋量は 14.7kg, 全体重の 41.9%**です。
180cm 成長群の骨格筋量に比べ、お子さんの骨格筋量は低い方です。

骨格筋量



骨格筋率



この時期には学校の体育授業を定期的に経験します。積極的な授業参加が重要します。
家庭で体育授業の重要性を教え、他の教科と同様に体育教科に関心を持ってください。

お子さんに合わせた解決策

有酸素運動の楽しさを味わわせてください。
血管発達の促進による筋肉量の増加に効果的。
変わったランニング、障害物を避ける自転車乗りなど

ランニングにアレンジを加え、楽しくしてください。
全身の筋肉量の増加や有酸素能力の向上に役立つ。
親との対抗リレー。

自転車で障害物を通過する冒険をしてみてください。
全身筋肉量の増加や興味の向上に役立つ。
カラーコーンを使ってジグザグコースを作ること、人形を探すことなど。

ジョギングの時、拍手に合わせて、大笑いをする遊びをしてみてください。
有酸素能力の強化や栄養素の吸収、絆の形成に役立つ。
子どもの拍手に合わせて10回爆笑する。

注意事項

無理な目標設定は避けてください。
骨格筋の発達の阻害や安全事故の危険を予防。
1日の目標量以上のミッションはしない。

安全事故に要注意です。
調理器具による怪我。
プラスチック製の調理道具の使用をおすすめ。

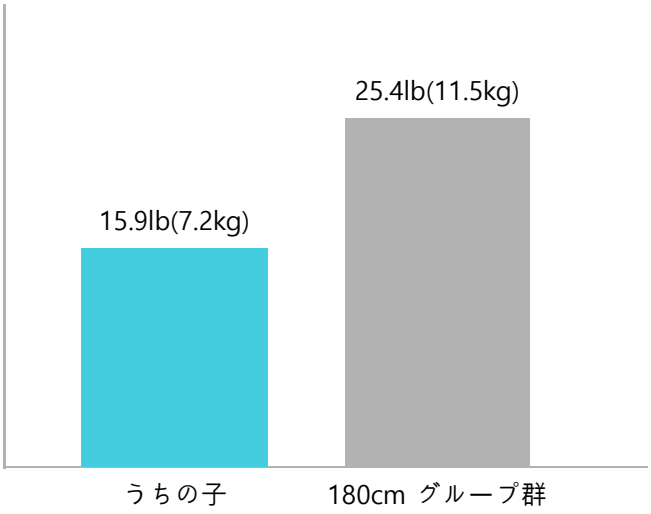
運動時の静粛は禁物です。
骨格筋の発達の阻害や運動効果の低下。
持続的な応援や会話など。

「分からない」という言い方は避けてください。
骨格筋を発達するための生活習慣の形成を妨げる。
運動や栄養素の影響について詳しく説明する。

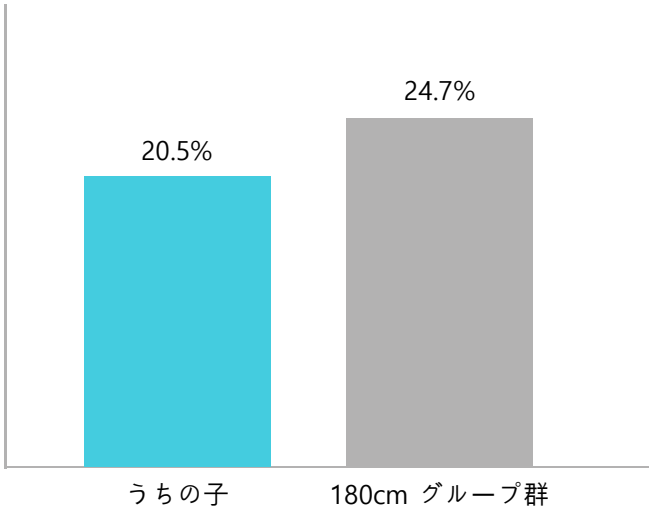
体成分分析 - 体脂肪量

現在の体脂肪量は**7.2kg、全体体重の20.5%**です。
180cm 成長群の体脂肪量に比べ、お子さんの体脂肪量は低い方です。

体脂肪量



体脂肪率



この時期には心臓の力が強まるにつれて、栄養素の供給や吸収能力が向上し、それに伴って体脂肪も増えます。
そのため、脂肪の燃焼と骨格筋の形成に役立つ栄養素で献立を立ててください。

お子さんに合わせた解決策

オメガ3は中性脂肪の分解に役立ちます。
中性脂肪の分解や血管の健康維持、成長ホルモンの生成。
サバや鮭、タラ、牡蠣、タラ肝油、煮干しなど。

牡蠣はオメガ3が豊富なものです。
悪い（トランス）脂肪の排出や免疫力の向上に役立つ。

マグロは体脂肪を落とすことに優れています。
脂肪の排出や骨密度の向上に効果的。

青背魚は良い脂肪の供給源です。
悪いLDLコレステロールの排出や血行の改善。

注意事項

オメガ3の欠乏に要注意です。
症状：肌のトラブルやパサパサの髪、集中力の低下など。
サプリメントより、食品による摂取をおすすめ。

効率よく栄養をとる、牡蛎の摂取のコツ。
生食する場合、重金属を食べる恐れがある。
殻が開いていないもの、加熱の調理をおすすめ。

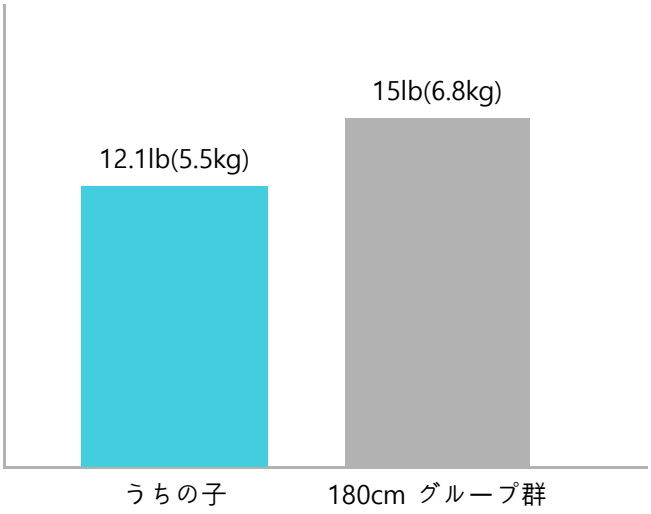
牛乳の摂取のコツ。
乳糖不耐症の場合、無乳糖牛乳を摂取。

鮭「オメガ3」の摂取のコツ。
刺身で食べる場合、オメガ3が過剰吸収される恐れがある。
摂取1回に半分以上の摂取は控える。

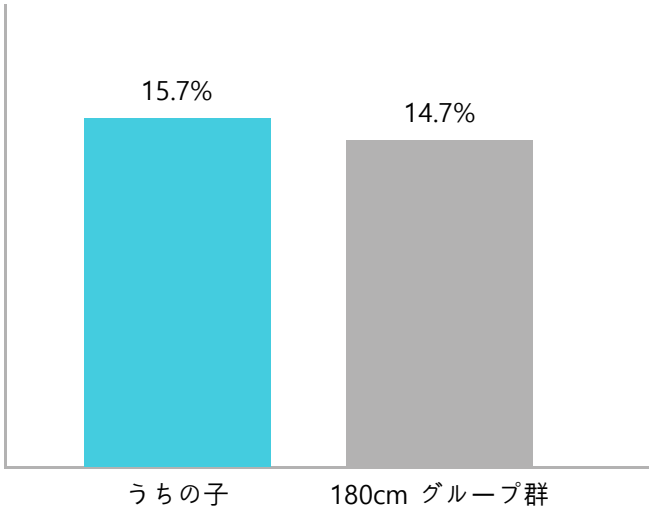
体成分分析 - タンパク質量

現在のタンパク質は5.5kg、全体体重の15.7%です。
180cm 成長群のタンパク質量に比べ、お子さんのタンパク質量は低い方です。

タンパク質量



タンパク質率



この時期には食事量の13~15%をタンパク質で摂取した方が良いです。
また、摂取したタンパク質をうまく活用するために、ビタミンKを一緒に摂取してください。

お子さんに合わせた解決策

体の基本的な構成要素「タンパク質」。
免疫力やホルモンの分泌を調節。
魚介類、肉類など。

高タンパク質食品「青背魚」。
タンパク質の吸収率の向上やDHAの含有。
皮ごと調理してタンパク質の破壊を防ぐ。

多量のタンパク質が含まれている「赤肉」。
高タンパク・低脂質、軟骨の生成に役立つ。
火を通した後、野菜と一緒に食べる。

完全食「たまご」。
多量のタンパク質・無機質が含有。
調理する直前に洗浄して内部感染を最小限に抑える。

注意事項

「タンパク質」の欠乏に要注意です。
身体成長の低下やホルモンのバランスの乱れ。
1食で摂取するタンパク質を20%以上に維持。

「炭酸飲料」の摂取に要注意です。
腹部の膨張感や消化障害を引き起こす。
消化力を高める食品：大根、梅茶、ハーブティー。

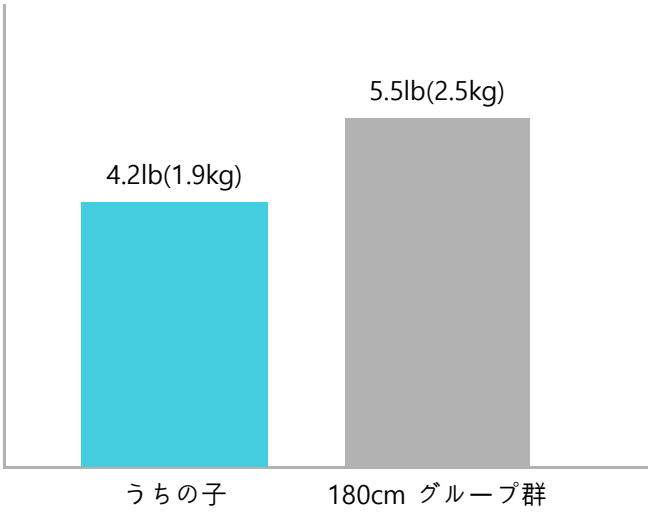
「揚げ物」の摂取に要注意です。
消化過程の妨害、食物分解の低下。
揚げるよりは、焼くまたは蒸す。

「塩辛い食べ物」の摂取に要注意です。
胃腸壁の損傷やタンパク質の吸収の阻害。
スナック、キムパ、ビビンバは控える。

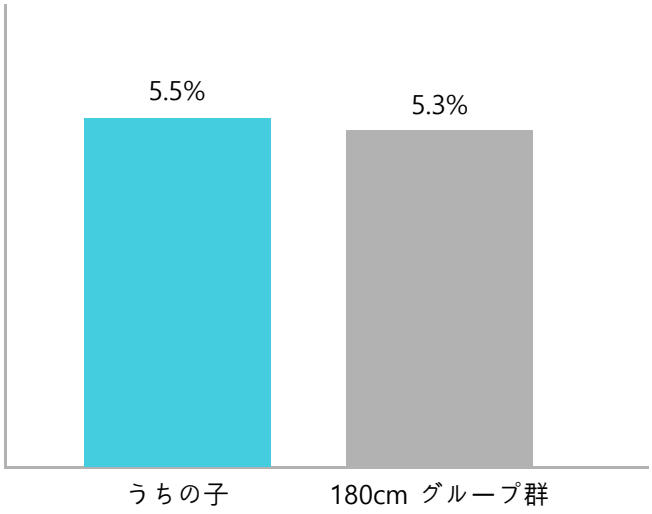
体成分分析 - 無機質量

現在の無機質量は1.9kg、全体体重の5.5%です。
180cm 成長群の無機質量に比べ、お子さんの無機質量は低い方です。

無機質量



無機質率



人間の体の約4%は無機質で構成されています。その代表例はカルシウム、鉄、亜鉛、マンガンなどです。
この微量栄養素が子どもの成長・発育に大きな影響を与えています。適切な摂取量を維持しながら、成長に役立つ成分（鉄分やセレン、亜鉛、マンガンなど）を摂取してください。

お子さんに合わせた解決策

「鉄分」摂取による免疫力の向上。
貧血や肌の打撲傷を予防。
家禽類、魚介類など

セレンの吸収を助ける「動物性タンパク質」。
一緒に摂取する場合、吸収率・消化率が向上。
タンパク質：鶏胸肉、鮭、豆類。

痛みやストレスを和らげる「亜鉛」。
炎症性タンパク質の除去、筋力の強化、体重の減量。
魚介類、肉類、家禽類、豆類。

脂肪を分解する「マンガン」。
炭水化物・コレステロールの活性化、肥満の予防。
ナッツ類、種実類、豆類。

注意事項

鉄分の欠乏に要注意。
タンニンが含まれる食品の摂取を控える（鉄分の吸収を妨げる）。

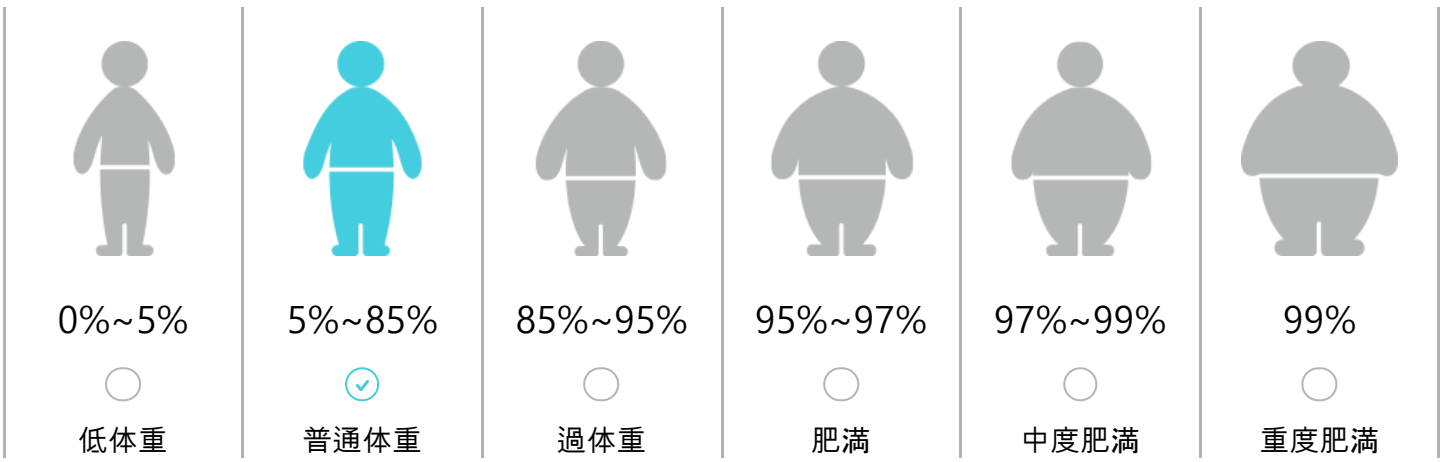
セレンは、加熱する場合、栄養の損失が発生（約25%）。
高熱での長時間加熱は控える。

亜鉛の欠乏に要注意
カルシウム・鉄分を摂取する場合、亜鉛の吸収率が低下。
カルシウム・鉄分を摂取して2時間後に、亜鉛食品を摂取。

マンガンの欠乏に要注意。
カルシウムの吸収、骨密度の低下。
歯や骨の成長を抑制。

肥満度

体重は35.1kg, BMIは18.6で 普通体重です。
全体の同年代の子どものうち**39%**になります。



現在の体重を維持するために、努力してください。 急速成長を準備する時期で、適切な体重管理の重要性が高まります。 現在の体重を維持し、運動により、骨格筋を成長させて、適切な体成分比を形成できるようにしてください。

お子さんに合わせた解決策

体重の維持が必要な状態。

急速成長期に入る前、標準体型になる必要がある。
生活習慣を改善（食習慣、運動習慣など）。

成長ホルモンの分泌を助けるペットボトルのダンベル。

成長ホルモン分泌の促進・骨格筋の形成に効果的。
週3回以上（1回に5セット、1セットに8回以上）。

高くジャンプして壁にシールを貼る。

骨端線への刺激や下半身の筋力の向上、集中力の向上に効果的
週3回（1回に3回、ジャンプは10回ずつ）。

基礎代謝量の増加･肥満の予防に効果的な長時間ウォーキング。

骨端線の損傷の防止、基礎代謝量の増加。
週4回以上（2キロ以上）。

注意事項

成長ホルモンの活性化に良い状態です。

バランス良い栄養状態により、成長ホルモンの活性が向上する。
現在の生活習慣・運動習慣を維持する必要がある。

現在の生活習慣を正確に記録する必要があります。

標準体型の維持、身体成長の活性化。
1日単位の運動計画表･献立表を作成する。

運動した後、褒めてください。

運動能力･持続性･興味の向上。
勝利より、最後までやり遂げたことを強調して褒める。

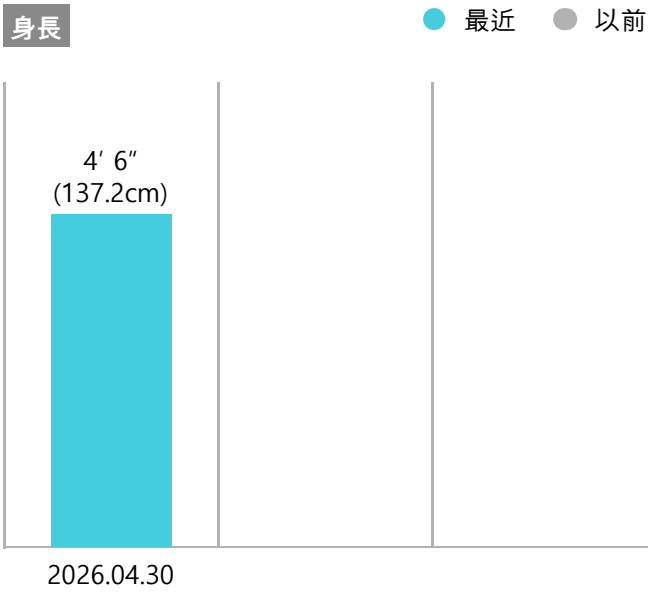
間違った運動習慣は、怪我の長期化を引き起こす恐れがあります。

運動コーチ・親の指導の下で運動を学ぶ。
バランスの取れた運動習慣を形成することが重要。

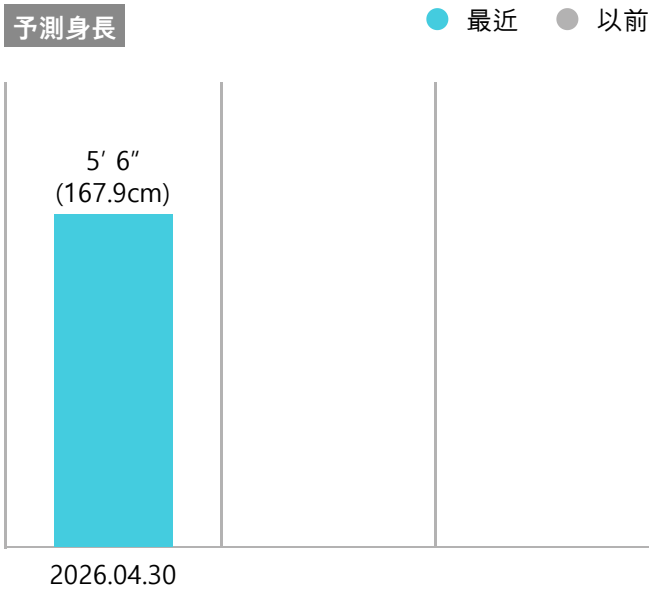
測定日別の累積結果

1回目の 測定 です。
成長管理は始まりも重要ですが、持続的な管理がより重要です。

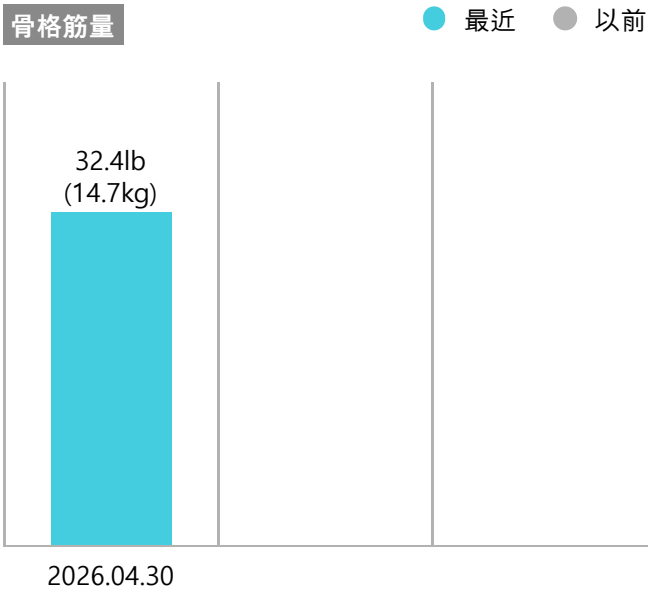
身長



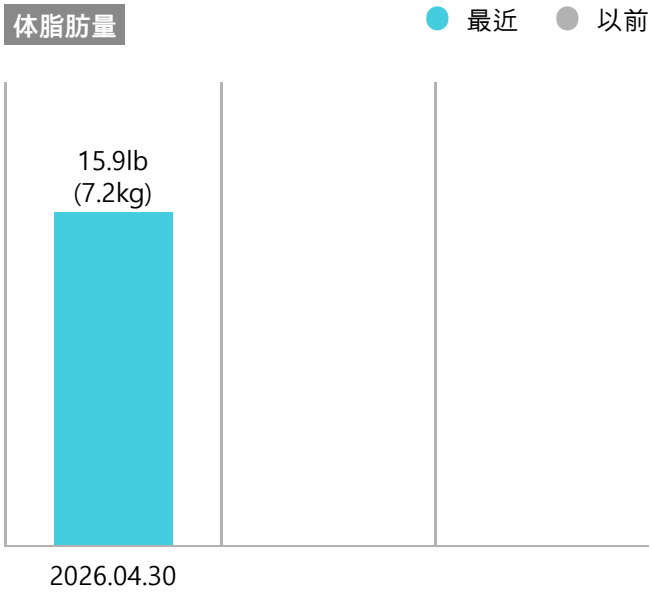
予測身長



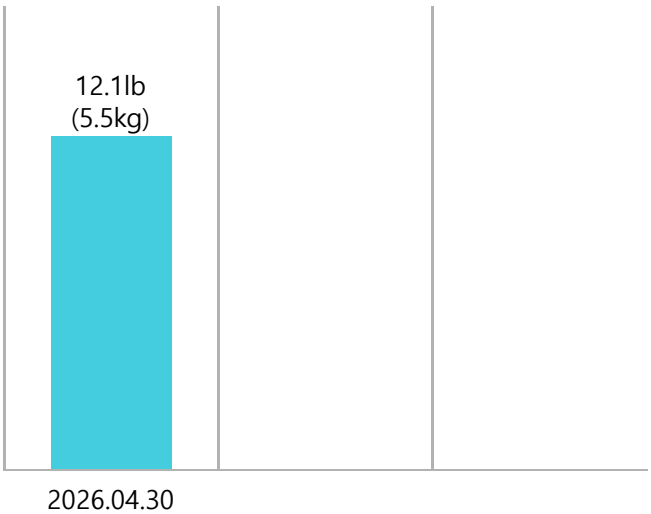
骨格筋量



体脂肪量



タンパク質量



無機質量

