

食事バランスチェック結果表1		利用者番号	000440026	氏名	健診 愛子
身体脂肪率	前回 20.7	生活活動強度	今回 III	標準体重	47.3kg
基礎代謝	前回 22.2	基礎判定	今回 2	実測日(今回)	2003年 10月 1日
体組成	前回 22.2	判定	今回 IV	実測日(前回)	2002年 2月 23日

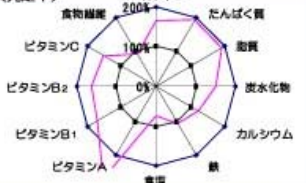
この結果表は、あなたの平均的な1日の食事の内容から栄養素、食品のバランスを判定したものです。

**栄養素バランス**  
基準量に対する摂取量の割合で、4段階で判定してあります。  
※基準量は年齢、性別、身長、生活活動の強さ、肥満度、疾病の有無、女性の場合は妊娠の有無等を加味して算出しております。  
※日、治療中の疾病をお持ちの方で、医師の指示がある場合はそれに従ってください。

栄養素	基準量		摂取量		充足率(%) *1		今日の判定				
	今回	前回	今回	前回	今回	前回	不足	やや不足	適量	多い	
<b>エネルギー</b>	1324 kcal	1426 kcal	2200 kcal	2014 kcal	166.2						※
たんぱく質	48.3 g	48.5 g	92.6 g	79 g	191.7						※
脂質	36.8 g	44.3 g	69.6 g	76.5 g	189.1						※
炭水化物	200.1 g	208.1 g	303.5 g	233.2 g	151.7						※
カルシウム	600 mg	600 mg	735 mg	449 mg	122.5						※
鉄	12.0 mg	12 mg	12.9 mg	12.6 mg	107.5					◎	
食塩 *2	10.0 g	10 g	7.3 g	17.1 g	73.0					◎	
ビタミンA	540 μg	1800 μg	1435 μg	3587 μg	265.7					◎	
ビタミンB1	0.80 mg	0.8 mg	1.37 mg	1.3 mg	171.3					◎	
ビタミンB2	1.00 mg	1 mg	1.62 mg	1.15 mg	162.0					◎	
ビタミンC	100 mg	100 mg	154 mg	170 mg	154.0					◎	
食物繊維	22.0 g	g	20.9 g	g	95.0					◎	

\*1 充足率は基準量に対する摂取量の割合(%)を示します。  
\*2 食塩g=(ナトリウムmg×2.5/1000)

●栄養バランス(充足率)

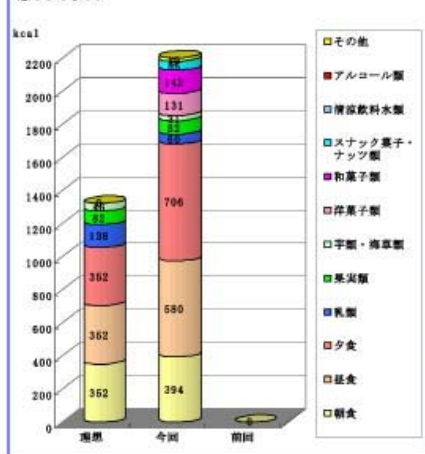


●PFC比



●エネルギー摂取の内訳(朝、昼、夕食とその他の食品で表示)

理想的エネルギー摂取の内訳に対し、どんな食事(食品)からエネルギーを摂取しているかを示します。理想に対して実際の摂取が多い摂取部分を減らしましょう。特に夕食が多い方は生活習慣病になりやすいパターンといえます。摂取量の少ない方は特に栄養バランスに留意しましょう。



●嗜好食品、嗜好飲料の判定

食品	摂取量(kcal)		エネルギー摂取量に占める割合(%)	
	今回	前回	今回	前回
洋菓子類	131		6.0	0.0
和菓子類	142		6.5	0.0
スナック菓子・ナッツ類	55		2.5	0.0
清涼飲料水類	0		0.0	0.0
アルコール類 *3	0	0	0.0	0.0

\*3 アルコール類の摂取量は、日本酒に換算して示してあります。換算の目安：日本酒180ml=ビール500ml

●サプリメント

品名	今回	前回
なし		

食事バランスチェック結果表2		利用者番号	000440026	氏名	健診 愛子
----------------	--	-------	-----------	----	-------

食品バランス 1群から6群の食品群の中から、同じ群に属さないように組み合わせるようになると、自然にバランスのとれた食事になります。あなたの基準量、摂取量の数値は、その食品群の平均的な食品の重量(g)を示します。

食品群	主に摂取できる栄養素	基準量		摂取量		充足率(%) *4		今日の判定				
		今回	前回	今回	前回	今回	前回	不足	やや不足	適量	多い	
1群	肉類	40g	80g	86g	50g	215.0						※
	魚介類	40g	100g	137g	312g	342.5						※
	卵類	50g	g	49g	g	98.0					◎	
豆類 *5	100g	g	235g	g	235.0						※	
2群	乳類 *6	200g	200g	87g	0g	43.5						X
	海藻類	5g	5g	7g	5g	140.0						◎
3群	緑黄色野菜	100g	100g	133g	200g	133.0						◎
4群	その他の野菜類 *7	200g	520g	380g	g	190.0						◎
	果実類	150g	150g	163g	150g	108.7						◎
5群	穀類 *8	450g	450g	463g	645g	102.9						◎
	芋類	50g	50g	25g	70g	50.0						X
6群	砂糖類 *9	20g	20g	29g	23g	145.0						※
	油脂類	10g	13g	33g	37g	330.0						※

\*4 充足率は基準量に対する摂取量の割合(%)を示します。  
\*5 豆類は、大豆類のみに換算して表示しています。  
\*6 乳類は、牛乳の量に換算して表示しています。  
\*7 その他の野菜類は、きのこ類、菌類の摂取量も含まれます。  
\*8 穀類は、ごはんの量に換算して表示しています。  
\*9 砂糖類は、嗜好飲料、嗜好食品に含まれる砂糖も含まれます。

●基準量を満たす食品の例

食品群	基準量	具体的な食品の例
1群	肉類	40g うす切り肉1枚程度又はさきみ2本又はソーセージ小2本
	魚介類	40g 魚の切り身小1切れ又は白身魚1切れ
	卵類	50g 卵L1個
2群	豆類	100g 木綿豆腐1/4丁又は絹ごし豆腐1/3丁又は納豆1カップ
	乳類	200g 牛乳1本又はチーズ1切れ又はヨーグルト(100g)2個
3群	海藻類	5g 焼き海苔1枚と海藻の酢物1人前又はひじきの煮物1人前
4群	緑黄色野菜	100g ほうれん草1/2束又はブロッコリー3株又はトマト1個
	その他の野菜類	200g きゃべつ2枚ときゅうり1本又はレタス小1/1
5群	果実類	150g グレープフルーツ2/3個又はバナナ1本又はキウイ小2個
	穀類	450g ごはん3杯(パンの場合：食パン4枚切り3枚 麺は1人前=ごはん1杯)
6群	芋類	50g じゃが芋小1/2個
	砂糖類	20g 大きじ2杯程度
	油脂類	10g 大きじ1杯又はマヨネーズ大きじ1杯弱

**食事の注意点**

- エネルギー量を減らしましょう。
- 砂糖類や、砂糖類を多く含む食品を減らしましょう。
- 脂質を多く含む食品(献立)を減らしましょう。

栄養素バランス 7点 食品バランス 6点

**具体的には!**

増やす食べ物	減らす食べ物
●乳類	1. 油脂類を多く含む食品(献立) 2. 砂糖類、砂糖類を多く含む食品 3. 肉類(特に脂肪の多い肉類) 4. △豆類

●印の食品は増やしたとしても適量に留めることが大切です。  
△印の食品は減らしたとしても適量に留める必要は必ずあります。

**病態別アドバイス 糖尿病について 食生活アドバイス**

下記の食事のポイントを参考に食生活改善を心がけましょう。

＜食事のポイント＞

- 標準体重を維持するよう、適正なエネルギー量(食事の全重量)を守る
- 栄養バランスのよい食事とする
- たんぱく質を適量とる(量の多すぎ、少なすぎは避ける)
- 動物性脂肪のとり過ぎを避け、なるべく植物性脂肪(魚油含む)を中心とする
- ビタミン、ミネラル、食物繊維を積極的にとる
- 減塩を心がける
- 嗜好食品、嗜好飲料をとり過ぎないように心がける

あなたの改善(病態別)ポイントは○で囲まれた項目と思えます。このアドバイスは、あなたの既往歴、治療中の病気、今日の検査結果から病名を出しています。

多く食べられる食品 主なはたらき 食べ方

たんぱく質 → 血液や筋肉をつくる

脂質 → 血液や骨・歯をつくる

炭水化物 → 力や熱になる(エネルギー)

ビタミン → 身体の仕組みを調節し、体の力を支える

食はずぎに気をつけよう!

積極的に食べよう!