

食事バランスチェック結果表1				利用者番号	000773764	氏名	健診 愛子			
体格指数 BMI	今回	24.2	生活活動 強度	今回	II	標準体重	今回	1	実施日(今回)	2003年 10月 7日
	前回	25.4		前回	III		前回		実施日(前回)	2003年 7月 4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。

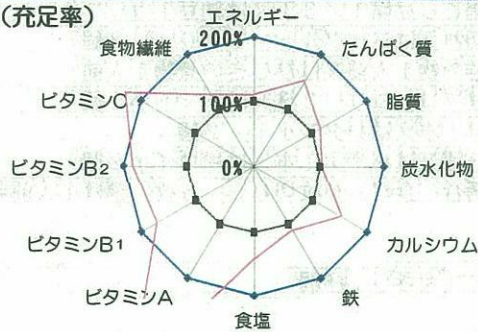
※基準量は年齢、性別、身長、生活活動の強さ、肥満度、疾病の有無、女性の場合は妊娠の有無等を加味して算出してあります。但し、治療中の疾病をお持ちの方で、医師の指示がある場合はそれに従ってください。

栄養素	基準量		摂取量		充足率(%) *1		今回の判定			
	今回	前回	今回	前回	今回	前回	不足	やや不足	適量	多い
エネルギー	1624 Kcal	1467 Kcal	1793 Kcal	1569 Kcal	110.4				◎	
3大栄養素	たんぱく質	54.0 g	53.4 g	83.1 g	72.6 g	153.9				※
	脂質	45.1 g	45.6 g	52.4 g	53.1 g	116.2			◎	
	炭水化物	250.6 g	210.8 g	259.2 g	186.7 g	103.4			◎	
5大栄養素	カルシウム	600 mg	600 mg	921 mg	561 mg	153.5				※
	鉄	12.0 mg	12 mg	13.7 mg	10.7 mg	114.2			◎	
	食塩 *2	10.0 g	10 g	14.2 g	12.8 g	142.0				※
	ビタミンA	540 μg	540 μg	2026 μg	1017 μg	375.2				※
ビタミン	ビタミンB ₁	0.80 mg	0.8 mg	1.37 mg	1.21 mg	171.3			◎	
	ビタミンB ₂	1.00 mg	1 mg	1.84 mg	1.32 mg	184.0			◎	
	ビタミンC	100 mg	100 mg	228 mg	153 mg	228.0			◎	
食物繊維	22.0 g		28.0 g		127.3			◎		

*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×2.54/1000)

●栄養バランス(充足率)



●PFC比

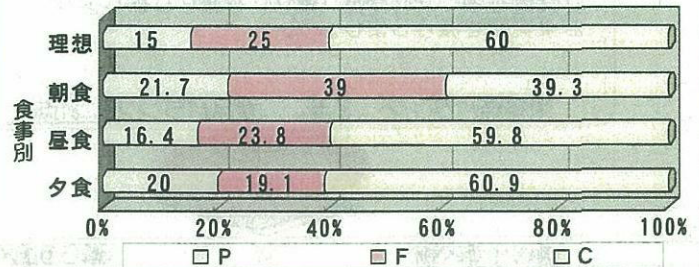
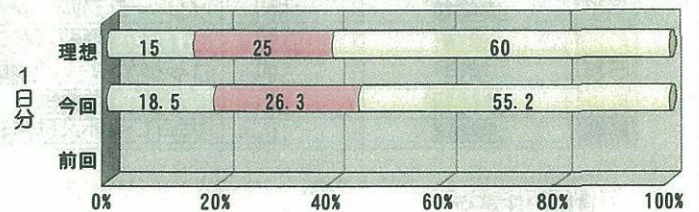
摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の割合を示します。

P=たんぱく質エネルギーの割合

F=脂質エネルギーの割合

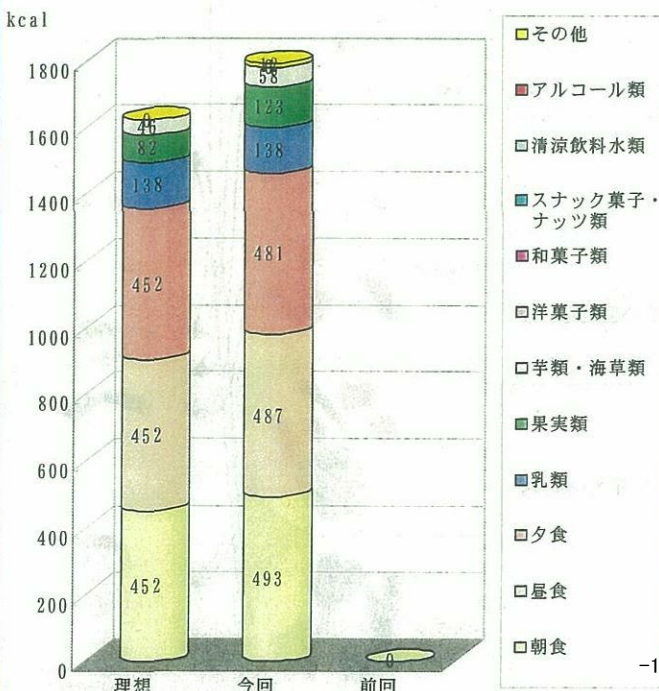
C=炭水化物エネルギーの割合

脂質エネルギーの割合が25%を超えると脂質の摂りすぎに注意が必要です。



●エネルギー摂取の内訳(朝、昼、夕食とその他の食品で表示)

理想の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・飲料	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	0		0.0	0.0
和菓子類	0		0.0	0.0
スナック菓子・ナッツ類	0		0.0	0.0
清涼飲料水類	0		0.0	0.0
アルコール類 *3	0 ml	0 ml	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

	今回	前回
なし	なし	なし