

様

北海道農業団体健康保険組合

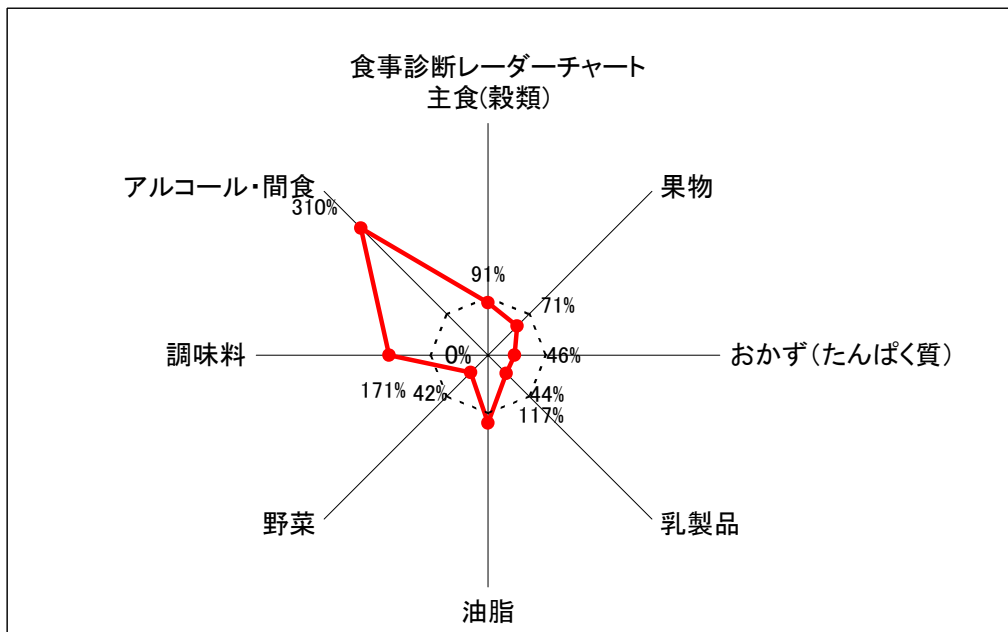
記号番号

### 食事診断表

この度送っていただいた献立表より、あなたの食事内容を診断しました。献立表と併せてご覧ください。

1. あなたが1日平均とっている熱量(エネルギー)は **1885.8** Kcalです。

2. 食事内容について  
各食品群の過不足の状況を下図に示しました。点線は目標値で、黒線は今回の診断の結果です。



3. (1)～(11)で★印のついた項目に気をつけましょう

(1) 1日3食を、なるべく平均にとりましょう。

(2) 総エネルギーのとりすぎです。

★ (3) たんぱく質の不足です。毎食とりましょう。

(4) たんぱく質のとりすぎです。

(5) たんぱく質の食品は、動物性脂肪の少ないもの(魚、大豆製品)を選びましょう。

(6) 主食(穀類)のとりすぎです。

(7) 果物のとりすぎです。

(8) 油のとりすぎです。

★ (9) 野菜不足です。緑黄色、その他の野菜を合わせて1日350gが目安量です。

(10) 嗜好品(アルコール・間食)のとりすぎです。 1日平均 **496.7** Kcal

★ (11) 乳製品が不足しています。

(12) 栄養のバランスがとれています。これからも維持していきましょう。

#### コメント

今回の食事状況は上記のようになりました。今回の1日平均エネルギー量約1864キロカロリーでした。その内訳は食事で約1368キロカロリーと少なめで、間食やスポーツ飲料やジュース類などの飲み物類で、約496キロカロリーありました。さんは、週末の体調が思わしくないようです。確かに25日(日)は間食類で約700キロカロリー、食事で約1297キロカロリーでした。週末は偏頭痛や吐気などもあるようです。お辛いと思います。今後もこんな時は飲み物や食べ物など、食べれそうな物を少しずつとってみたいですね。

管理栄養士