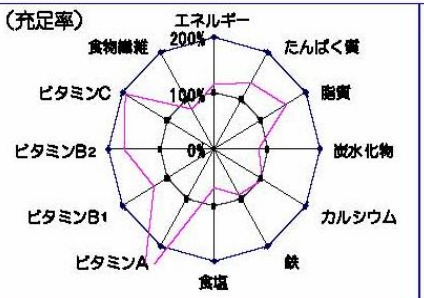
食事バランス

食事については　数値だけでなく、グラフ表示することにより
健康的な食生活とのズレを認識

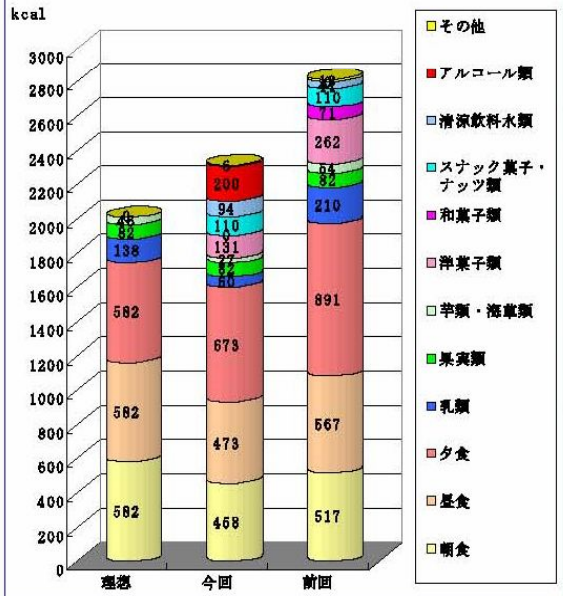
（食物頻度調査）

●栄養バランス（充足率）



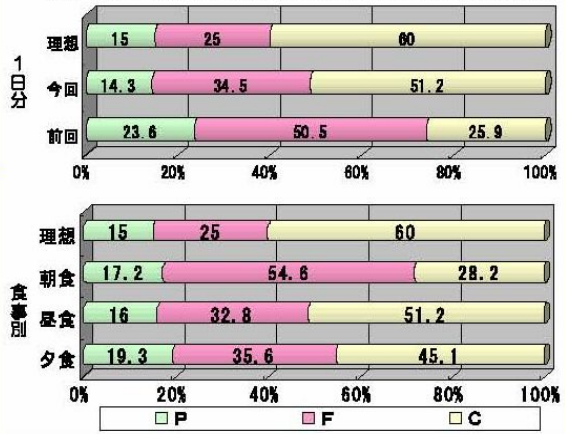
●エネルギー摂取の内訳（朝、昼、夕食とその他の食品で表示）

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。



●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。



●嗜好食品、嗜好飲料の判定

	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	262	5.7	9.3
和菓子類	0	71	0.0	2.5
スナック菓子・ナッツ類	110	110	4.8	3.9
清涼飲料水類	94	41	4.1	1.5
アルコール類　＊３	200	0	8.6	0.0
	190 ml	0 ml		

＊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