

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

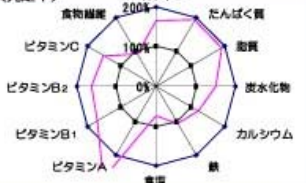
この結果表は、あなたの平均的な1日の食事の内容から栄養素、食品のバランスを判定したものです。

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、生活活動強度、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。
 ※目録、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
エネルギー	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				◎	

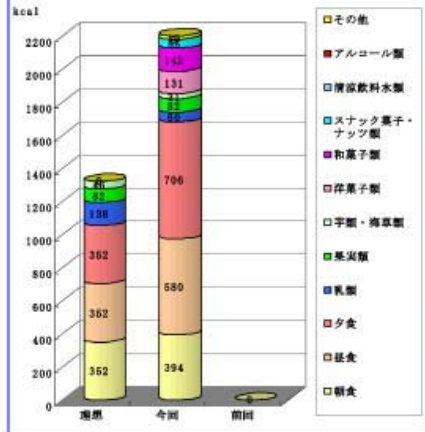
*1 充足率は基準量に対する摂取量の割合(%)を示します。
 *2 食塩g=(ナトリウムmg×2.5/1000)

●栄養バランス(充足率)



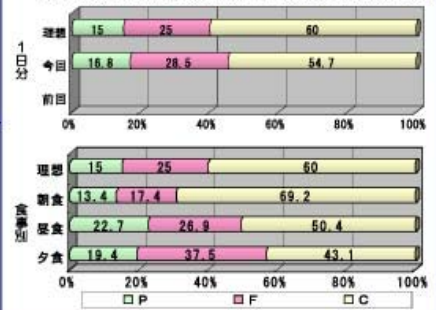
●エネルギー摂取の内訳(朝、昼、夕食とその他の食品で表示)

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
 理想PFC比の割合が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

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

*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

サプリメント	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
----------------	--	-------	-----------	----	-------

1群から6群の食品群の中から、同じ群に属しないように組み合わせるようによって、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 魚介類 卵類 豆類 *5	40g	80g	86g	50g	215.0					※
2群	乳類 *6 海藻類	40g	100g	137g	312g	342.5					※
3群	緑黄色野菜	50g	g	49g	g	98.0					◎
4群	その他の野菜類 *7 果実類	100g	g	235g	g	235.0					※
5群	穀類 *8 芋類	200g	200g	87g	0g	43.5		X			
6群	砂糖類 *9 油脂類	5g	5g	7g	5g	140.0					◎

*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、本朝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
1群	魚介類 40g	魚の切り身小1切れ又は白身魚1切れ
1群	卵類 50g	卵L 1個
1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
2群	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
2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
3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
4群	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
4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
5群	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)
5群	芋類 50g	じゃが芋小1/2個
5群	砂糖類 20g	大きじ2杯程度
6群	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
1. ●乳類	1. 油脂類を多く含む食品(献立)
	2. 砂糖類や、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減らす必要は少ないです。
 △印の食品は減らしたとしても減らす必要は少ないです。

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、今回の検査結果から病名を出力しています。

多く食べられる食品 主なはたらき 食べ方

食はずぎに気をつけよう!
 積極的に食べよう!

フラザ活用のおすすめ案

初回に健康度評価
1日生活習慣病予防教室を実施



教室の効果として健康度評価

メディカルチェック+生活習慣チェック
体力チェック

バランス弁当

健康指導

運動実践

休養指導

医学的指導

栄養指導

歯科指導

健康増進施設等で
運動などを定期的
に
実施。

メディカルチェック+生活習慣チェック
体力チェック

バランス弁当

健康指導

運動実践

休養指導

医学的指導

栄養指導

歯科指導