

食事バランスチェック結果表2

利用者番号 000773764

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、同じ群に偏らないように組み合わせるようすると、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
1群	肉類	40g	80g	34g	290g	85.0			△		
	魚介類	60g		86g		143.3					※
	卵類	50g	50g	50g		100.0				◎	
	豆類 *5	100g	100g	261g		261.0					※
2群	乳類 *6	200g	200g	196g	200g	98.0				◎	
	海藻類	5g	5g	9g	5g	180.0				◎	
3群	緑黄色野菜	100g	100g	229g	450g	229.0				◎	
4群	その他の野菜類 *7	200g	200g	500g		250.0				◎	
	果実類	150g	150g	225g	150g	150.0					※
5群	穀類 *8	550g	450g	400g	460g	72.7		×			
	芋類	50g	50g	50g	35g	100.0				◎	
	砂糖類 *9	20g	20g	0g	0g	0.0				◎	
6群	油脂類	10g	13g	10g	10g	100.0				◎	

*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、木綿豆腐の量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、漬物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枚程度又はささみ2本又はソーセージ小2本
	魚介類 60g	魚の切り身小1切れ又は白身魚中1切れ
	卵類 50g	卵L1個
	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
	海藻類 5g	焼き海苔1枚と海藻の酢の物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株又はトマト小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1/2個
	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 550g	ごはん3杯強(パンの場合:食パン6枚切り5.5枚 麺は1人前=ごはん1杯)
	芋類 50g	じゃが芋小1/2個
	砂糖類 20g	大さじ2杯程度
6群	油脂類 10g	大さじ1杯又はマヨネーズ大さじ1杯弱

食事の注意点

- 食塩を多く含む食品(献立)を減らしましょう。
- 果実類を減らしましょう。

栄養素バランス 8点 食品バランス 8点

具体的には!

増やす食べ物

- 穀類
- 肉類 (特に赤身の多い肉)

●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。

減らす食べ物

- △ 果実類
- △ 豆類

△印の食品は減らしたとしても適量とされる量は必ずとることが大切です。

病態別アドバイス

健康増進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>

- 食べ過ぎないように心がける
- 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)中心とする
- カルシウムの多い食品を積極的にとる
- ビタミン、ミネラル、食物繊維を積極的にとる
- 嗜好食品、嗜好飲料をとり過ぎないように心がける
- ◎ 薄味を心がける

あなたの改善(病態別)ポイントは○で囲まれた項目と思われます。

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疾病名を出力しています。

多く含まれる食品

主なはたらき

食べ方

