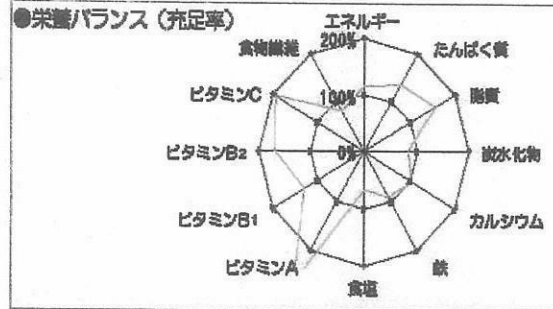


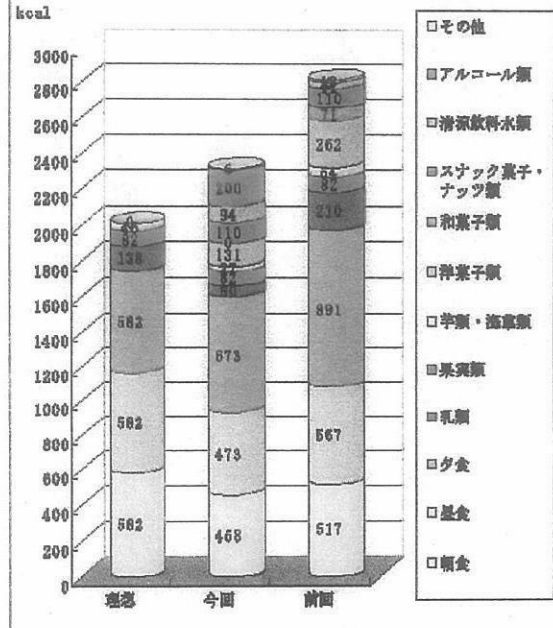
# 食事バランス

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

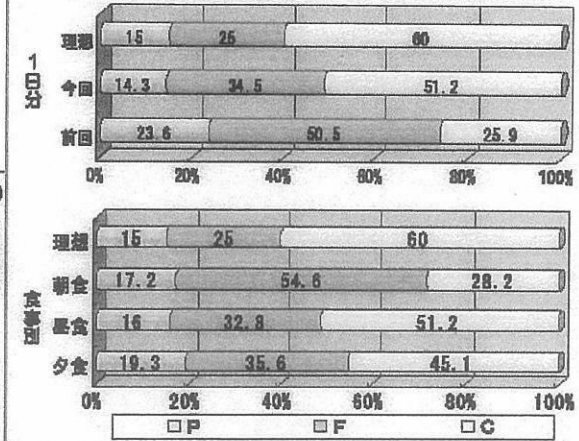
(食物頻度調査)



●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

食品・飲料名	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

\*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