

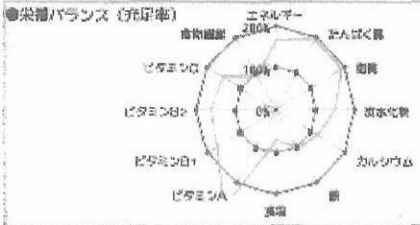
食事バランスチェック結果表 1		利用番号	003440026	氏名	健診 愛子
検査日	2002年 2月 28日	検査時間	47.3分	検査日	2002年 2月 28日
検査時間	47.3分	検査時間	47.3分	検査日	2002年 2月 28日

この結果表は、あなたの平均的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。

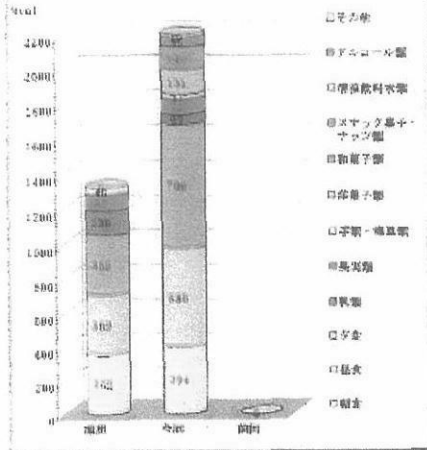
栄養素バランス 基準値に対する摂取量の割合で、4段階で判定してあります。
 ※1 基準値は、性別、年齢、生活活動の量、体脂肪、体高の異なる、健康な若年の女性の値を基礎値の標準値を参照して算出しております。
 ※2 各種栄養素は、飲料、食品、生活活動の量、体脂肪、体高の異なる、健康な若年の女性の値を基礎値の標準値を参照して算出しております。

栄養素	基準値		摂取量		充足率(%)		9日の判定	
	今回	前回	今回	前回	今回	前回	不足	オーバー
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	89.6 g	76.5 g	189.1			※
炭水化物	200.1 g	208.1 g	303.6 g	233.3 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	640 μg	1800 μg	1436 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	1.82 mg	1.15 mg	182.0			◎
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			◎

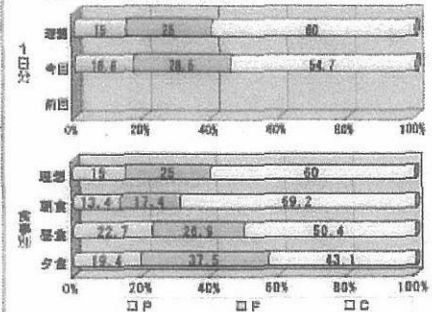
*1 充足率は基準値に対する摂取量の割合(%)を示します。
 *2 食塩は(ナトリウムNa)254/1000



エネルギー摂取の内訳(朝、昼、夕食その他の食品で表示)
 即ちエネルギー摂取の内訳に対し、どんな食品(食品)からエネルギーを摂取しているかを示します。摂取に対して実際の摂取が多い摂取部分を補正して示します。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。摂取量の多い方は特に栄養バランスに注意しましょう。



●PFC比
 摂取エネルギーにおけるたんぱく質、脂質、炭水化物の割合を示します。
 P=たんぱく質の割合
 F=脂質の割合
 C=炭水化物の割合
 摂取エネルギーの割合が20%を越えたと自覚の異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		6.0	0.0
和菓子類	140		6.5	0.0
スナック菓子・ポップコーン	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	0.0

サプリメント	今回	前回
なし	なし	なし

食事バランスチェック結果表 2		利用番号	003440026	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、同じ群に属さないように組み合わせて食べるようとする。食品のバランスのとれた食事になります。あなたの基準値、摂取量の割合は、その食品群の平均的な食品の量(kg)を示します。

食品群	主に摂取できる栄養素	基準値		摂取量		充足率(%)		9日の判定	
		今回	前回	今回	前回	今回	前回	不足	オーバー
1群	肉類	40g	80g	86g	60g	215.0			※
	魚介類	40g	100g	137g	312g	342.6			◎
	卵類	50g	g	49g	g	98.0			◎
	豆類 *5	100g	g	235g	g	235.0			◎
	乳類 *6	200g	200g	87g	0g	43.5			×
2群	海藻類	5g	6g	7g	6g	140.0			◎
	緑黄色野菜	100g	100g	133g	300g	133.0			◎
3群	その他の野菜類 *7	200g	520g	380g	g	190.0			◎
	果実類	150g	150g	163g	150g	108.7			◎
4群	穀類 *8	450g	450g	463g	646g	102.9			◎
	芋類	50g	50g	25g	70g	50.0			×
5群	砂糖類 *9	20g	20g	29g	23g	145.0			◎
	油脂類	10g	13g	33g	37g	330.0			◎

*4 充足率は基準値に対する摂取量の割合(%)を示します。
 *5 豆類は、大豆の他に雑豆も含まれています。
 *6 乳類は、牛乳の他に加工乳も含まれています。
 *7 その他の野菜類は、きのこ類、海藻類の摂取量を含みます。
 *8 穀類は、ごぼうの他に穀類も含まれています。
 *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。

● 基準値を満す食品の例

食品群	基準値	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 40g	魚の切り身小1切れ又は白身魚1切れ
	卵類 50g	卵1個
	豆類 100g	水揚げ大豆1/4丁又は納豆1/3丁又は納豆1カップ
	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枚と海藻の粉の物1人前又はひじきの煮物1人前
	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	さやbeans2粒とさやうり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 450g	ごはん3杯(パンの場合:食パン4枚切り3枚 量は1人前=ごはん1杯)
	芋類 50g	じゃが芋小1/2個
6群	砂糖類 20g	大きじ2杯程度
	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
 1. エネルギー量を減らしましょう。
 2. 砂糖類や、砂糖類を多く含む食品を減らしましょう。
 3. 脂質を多く含む食品(含む)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

具体的な注意:

- 増やす食べ物: 1. 乳類
- 減らす食べ物: 1. 油断類を多く含む食品(含む) 2. 砂糖類、砂糖類を多く含む食品 3. 肉類(特に脂肪の多い肉類) 4. 大豆類

病態別アドバイス 新薬剤について食生活アドバイス
 下記の食事のポイント参考に食生活改善心がけましょう。
 <食事のポイント>
 ① 標準体重を維持するよう、適正なエネルギー量(食事の全体量)を守る
 ② 栄養バランスのよい食事とする
 ③ たんぱく質を適量とする(量の多すぎ、少なすぎは避ける)
 ④ 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
 ⑤ ビタミン、ミネラル、食物繊維を積極的にとる
 ⑥ 塩分を心がける
 ⑦ 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われます。
 このアドバイスは、あなたの食生活、生活習慣の改善、今日の検査結果から医師を参考にしています。

