

食事バランスチェック結果表1					利用者番号	001273972	氏名	検診 太郎	性別	男	年齢	34
体格指数 BMI	今回 25.9	身体活動 レベル	今回 I	標準体重	66.2kg	基準判定表	今回 2	実施日 (今回)	2006年 4月 12日			
	前回 25.9		前回 I				前回 2	実施日 (前回)	2006年 3月 4日			

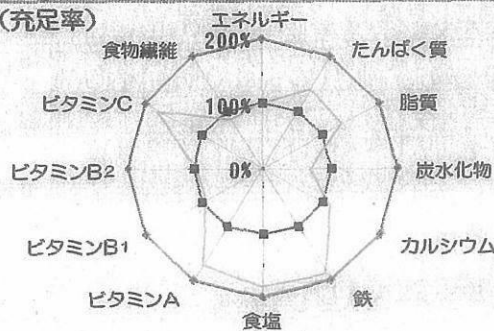
この結果表は、あなたの平均的な1日の食事の内容から栄養素、食品のバランスを判定したものです。

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、生活活動の強さ、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。
 但し、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		今回の判定		
	今回	前回	今回	前回	今回	前回	不足	やや不足	適量
エネルギー	1986 kcal	1986 kcal	2005 kcal	2005 kcal	101.0	101.0			◎
3大栄養素	たんぱく質	58.3 g	58.3 g	83.8 g	83.8 g	143.7	143.7		
	脂質	53.0 g	53.0 g	72.0 g	72.0 g	135.9	135.9		
	炭水化物	319.1 g	319.1 g	230.7 g	230.7 g	72.3	72.3	×	
5大栄養素	ミネラル								
	カルシウム	650 mg	650 mg	759 mg	759 mg	116.8	116.8		◎
	鉄	7.5 mg	7.5 mg	14.1 mg	14.1 mg	188.0	188.0		◎
ビタミン	食塩 *2	10.0 g	10.0 g	18.2 g	18.2 g	182.0	182.0		
	ビタミンA	750 μg	750 μg	1270 μg	1270 μg	169.3	169.3		◎
	ビタミンB ₁	1.40 mg	1.40 mg	1.30 mg	1.30 mg	92.9	92.9		◎
	ビタミンB ₂	1.60 mg	1.60 mg	1.55 mg	1.55 mg	96.9	96.9		◎
ビタミンC	100 mg	100 mg	177 mg	177 mg	177.0	177.0		◎	
食物繊維	26.0 g	26.0 g	23.0 g	23.0 g	88.5	88.5		△	

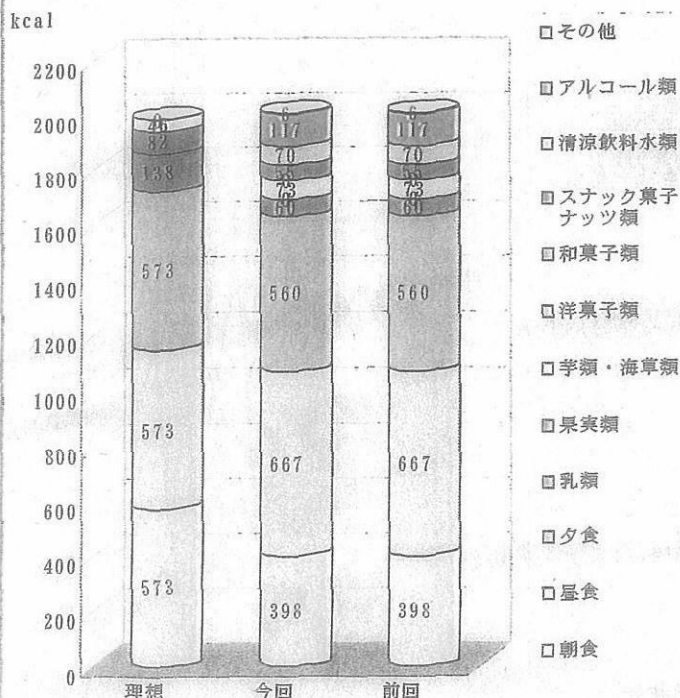
*1 充足率は基準量に対する摂取量の割合(%)を示します。
 *2 食塩g=(ナトリウムmg×2.54/1000)

●栄養バランス (充足率)



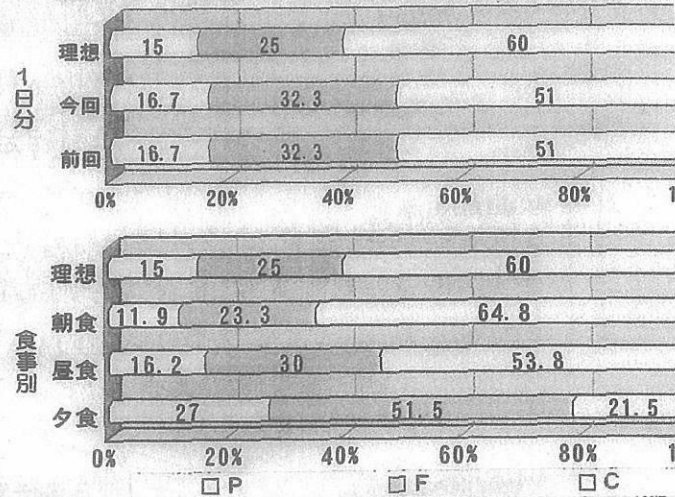
●エネルギー摂取の内訳 (朝、昼、夕食とその他の食品で表示)

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
 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!



●嗜好食品、嗜好飲料の判定

	摂取量(kcal)		エネルギー摂取占める割合(%)	
	今回	前回	今回	前
洋菓子類	0	0	0.0	0
和菓子類	0	0	0.0	0
スナック菓子・ナッツ類	55	55	2.7	2
清涼飲料水類	70	70	3.5	3
アルコール類 *3	117	117	5.8	5
	113 ml	113 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	なし