

## 食生活調査票入力

2005.09.09更新

基本情報参照

Hup 受歴表示

This 受歴表示

既往歴

↓ダブルクリックでカナ検索

ID No.			年齢
			36
生年月日	昭和 44年 1月 7日	1969/01/07	男

受診日 20050301

## 基礎データ

身長	180.2	cm
体重	70.8	kg
体脂肪率	18	%
BMI	21.8	
理想体重	60.1	kg
	↓	
	77.9	kg
エネルギー係数	22.3	
活動係数	1.5	
現状摂取量	2368	kcal
基準摂取量(1日)	2390	kcal
基準摂取量(1食)	797	kcal
ご飯量	249	g
ご飯量(芋あり)	234	g

## 食事バランス

主食3回	1	▼
朝食	2	▼
芋類	3	▼
果物	4	▼
魚介類	5	▼
肉	1	▼
納豆や豆腐	2	▼
卵1個	3	▼
乳製品	4	▼
緑黄色野菜	5	▼
淡色野菜	1	▼
きのこ、海藻	2	▼
主食+主菜+副菜	3	▼
調理に使う油	4	▼

## 砂糖・油脂摂取状況

菓子パン	3	▼
甘い飲料水	3	▼
お菓子	1	▼
揚げ物	5	▼
ソーセージ、ベーコン	2	▼
マヨネーズ、ドレッシング	4	▼

登録

印刷

キャンセル



終了

# 食生活調査

ID No.

↓ダテ

生年月日  昭和

## 基礎データ

身長	180.2	cm
体重	70.8	kg
体脂肪率	18	%
BMI	21.8	
理想体重	60.1	kg
	↓	
	77.9	kg
エネルギー係数	22.3	
活動係数	1.5	
現状摂取量	2368	
基準摂取量(1日)	2390	
基準摂取量(1食)	797	
ご飯量	249	
ご飯量(芋あり)	234	

# 食生活調査結果表

実施日 2005年3月4日

ID:  氏名:  様 36 歳 男

☆あなたの身長は **180.1** cm  
 ☆あなたの体重は **70.8** kg  
 ☆あなたの体脂肪率は **20.0** %  
 ☆あなたの理想体重 **60.0** kg から **77.8** kg  
 (☆BMI=18.5から24.9)

☆あなたのBMIは **21.8**  
**適正** です



☆1食当たり **796** kcal  
 としましょう

必要なエネルギーと同じくらいをとりましょう

あなたが1日に  
必要なエネルギー **2387** kcal  
 あなたが1日に  
とっているエネルギー **2368** kcal

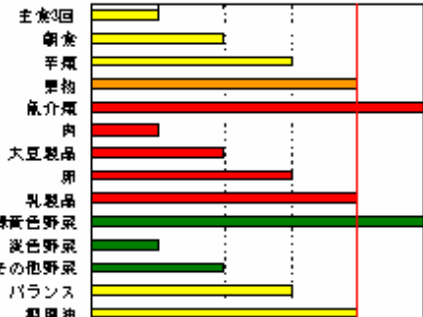


ご飯の1回量 **249** g  
 芋・かぼちゃを1日100g  
 食べるときのご飯の1回量 **234** g

～ この量を目安に1日3回食べましょう ～

## 食事のバランス

1. 主食3日に飯・パン・麺
2. 朝食
3. 芋類(ジャガイモ1割分)
4. 栗類(りんご芋割分)
5. 魚介類(ほじ1尾分)
6. 肉(ソーセージ、ベーコン除く:60g)
7. 納豆や豆腐(豆乳・枝豆含む:1割)
8. 卵1割
9. 3-7割と牛乳(200cc)、チーズ0割
10. 緑黄色野菜(両手1割)
11. 淡色野菜(両手1割)
12. きのこと、海藻
13. 主食+主食+副菜の食事で1日3食
14. 調理に使う油は1日大さじ1杯



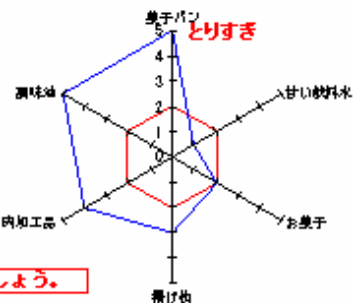
もっととりましょう ← 不足しています

## 砂糖、油脂の摂取状況

1. 菓子パン
2. 甘い飲料水(調整飲料水含む)
3. お菓子
4. 揚げ物
5. ソーセージ、ベーコン
6. マヨネーズ、ドレッシング(ノンオイル除く)

砂糖、油脂の摂取状況合計 **20** 点  
 (12点以下が適正です)

赤の線を越えない様に心がけましょう。



本情報参照

受歴表示

受歴表示

既往歴

登録

印刷

キャンセル

終了

