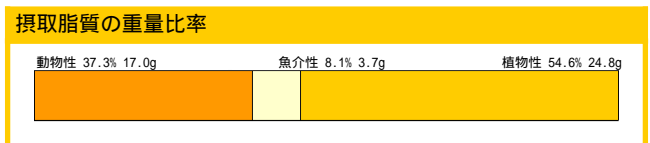
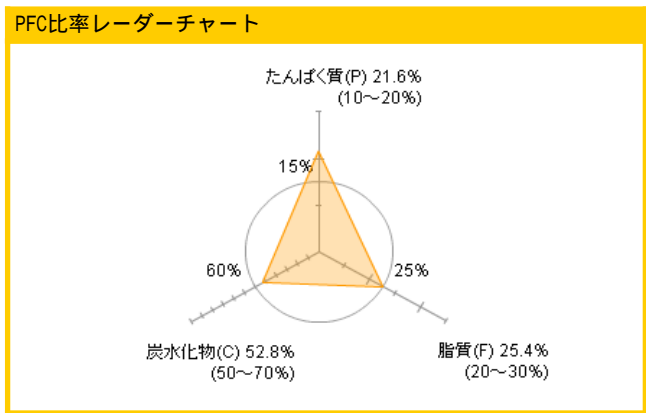
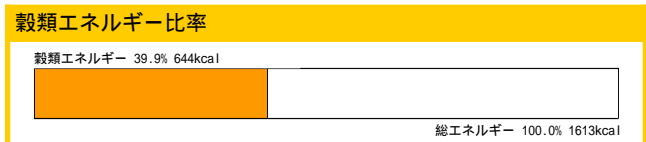


No.	001	入力日	2011/07/01	
対象名	栄養 太郎		評価期間	2011/07/01 ~ 2011/07/01
性別	男性		年齢区分	30~49歳 (生年月日 1966/07/01)
身長	170cm	体重	78kg	BMI 27
		ウエスト径 (へそ周囲径)	90cm	身体活動 レベル (ふつう)



EPA(イコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)の摂取量

EPA(mg)	245
DHA(mg)	507



PFCA・栄養摂取比率表(全体集約)

	あなたの結果	適正値の目安
たんぱく質(P)率(%)	21.6	10~20%
脂質(F)率(%)	25.4	20~30%
炭水化物(C)率(%)	52.8	50~70%
穀類エネルギー率(%)	39.9	50%位
動物性たんぱく質率(%)	62.4	動物性たんぱく質50%位
植物性たんぱく質率(%)	37.6	
動物性脂質率(%)	37.3	動物性脂質50%以下
植物性脂質率(%)	54.6	動物性脂質50%以下
魚介由来の脂質率(%)	8.1	動物性脂質50%以下
緑黄色野菜重量比率(%)	60.7	
野菜重量比率(%)	39.3	

標準食品分類

(四群・10群の場合)

群	点数	エネルギー	群名	点数	エネルギー
1群 ♠	2.9	232	牛乳・乳製品	1.5	119
			卵	1.4	113
2群 ♥	2.7	214	魚介・肉・その他加工品	2.4	195
			豆・豆製品	0.2	19
3群 ♣	3.4	268	野菜	1.6	130
			芋	0.8	61
			果物	1.0	77
4群 ◆	11.2	899	穀類	8.1	644
			油脂 砂糖	2.2 1.0	178 77

食事摂取基準2010に関する評価

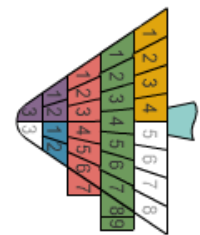
栄養素		あなたの摂取量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐用上限量	目標量	
エネルギー(kcal/日)		1613	2650	-	-	-		
たんぱく質(g/日)		87.0	50	60	-	-		
脂質	脂質(%エネルギー)	25.4			-		20以上25未満	
	飽和脂肪酸(%エネルギー)	6.82					4.5以上7.0未満	
	n-6系脂肪酸(g/日)	8.61			10		10未満	
	n-3系脂肪酸(g/日)	2.01			-		2.2以上	
	コレステロール(mg/日)	451					750未満	
炭水化物	炭水化物(%エネルギー)	52.8					50以上70未満	
	食物繊維(g/日)	20.2					19以上	
ビタミン	脂溶性ビタミン	ビタミンA(μgRE/日)	943	600	850	-	2700	
		ビタミンD(μg/日)	9.2	-	-	5.5	50	
		ビタミンE(mg/日)	12.3	-	-	7.0	900	
		ビタミンK(μg/日)	478	-	-	75	-	
	水溶性ビタミン	ビタミンB1(mg/日)	1.07	1.2	1.4	-	-	
		ビタミンB2(mg/日)	1.50	1.3	1.6	-	-	
		ナイアシン(mgNE/日)	23.1	13	15	-	350	
		ビタミンB6(mg/日)	1.98	1.1	1.4	-	60	
		ビタミンB12(μg/日)	4.1	2.0	2.4	-	-	
		葉酸(μg/日)	603	200	240	-	1400	
		パントテン酸(mg/日)	8.54	-	-	5	-	
		ビオチン(μg/日)	26.4	-	-	50	-	
		ビタミンC(mg/日)	267	85	100	-	-	
		ミネラル	多量ミネラル	ナトリウム(mg/日)	3696 (9.4)	600 (1.5)		-
カリウム(mg/日)	3657					2500		2900
カルシウム(mg/日)	738			550	650	-	2300	
マグネシウム(mg/日)	344			310	370	-	-	
リン(mg/日)	1285			-	-	1000	3000	
微量ミネラル	鉄(mg/日)		9.9	6.5	7.5	-	55	
	亜鉛(mg/日)		8.2	10	12	-	45	
	銅(mg/日)		1.11	0.7	0.9	-	10	
	マンガン(mg/日)		2.54	-	-	4.0	11	
	ヨウ素(μg/日)		19	95	130	-	2200	
	セレン(μg/日)		72	25	30	-	300	
	クロム(μg/日)		10	35	40	-	-	
	モリブデン(μg/日)		133	25	30	-	600	

食事バランスガイド(食事バランスガイドを利用した評価)

料理区分	主な供給栄養素	主材料の量的な基準(1SV)	1日分の目安	あなたの食事(SV)
主食 (ごはん、パン、麺、 穀類、その他の穀類食品)	毎日の生活のエネルギーのもとになる炭水化物等の供給源	主材料に由来する炭水化物が約40gに相当	6~8つ(SV)	SV 4 SV (3.5)
副菜 (野菜、きのこ、いも、 海藻、種実類の料理)	からだの調子を整えるビタミン、ミネラル(カルシウム、リン、鉄等)、食物繊維等の供給源	主材料の重量が約70gに相当	6~7つ(SV)	SV 9 SV (8.5)
主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	血液や筋肉等を作り、体力や抵抗力の維持にも役立つたんぱく質等の供給源	主材料に由来するたんぱく質が約6gに相当	4~6つ(SV)	SV 7 SV (7)
牛乳・乳製品 (乳類)	人に必要な栄養素をバランスよく含み、特にカルシウムの供給源	主材料に由来するカルシウムが約100mgに相当	2~3つ(SV)	SV 3 SV (3)
果物 (果実類)	ビタミンCやカリウムの供給源	主材料の重量が約100gに相当	2~3つ(SV)	SV 2 SV (2)
菓子・嗜好品 (菓子類・嗜好飲料)		100kcalにつき1本	楽しく適度に	0本

食事バランスガイド

あなたのコマの状態



『倒れてしまいます』

SVとはサービング(1回あたりの標準的な摂取量の単位)の略

摂取栄養素

	あなたの摂取量
エネルギー(kcal)	1613
食塩相当量(g)	9.4
たんぱく質(g)	87.0
脂質(g)	45.5
飽和脂肪酸(g)	12.31
コレステロール(mg)	451
炭水化物(g)	213.1
食物繊維(g)	20.2
ビタミンA(μg)	943
ビタミンD(μg)	9.2
ビタミンE(mg)	12.3
ビタミンK(μg)	478
ビタミンB1(mg)	1.07
ビタミンB2(mg)	1.50
ナイアシン(mg)	23.1
ビタミンB6(mg)	1.98
ビタミンB12(μg)	4.1

	あなたの摂取量
葉酸(μg)	603
パントテン酸(mg)	8.54
ピオチン(μg)	26.4
ビタミンC(mg)	267
ナトリウム(mg)	3696
カリウム(mg)	3657
カルシウム(mg)	738
マグネシウム(mg)	344
リン(mg)	1285
鉄(mg)	9.9
亜鉛(mg)	8.2
銅(mg)	1.11
マンガン(mg)	2.54
ヨウ素(μg)	19
セレン(μg)	72
クロム(μg)	10
モリブデン(μg)	133

コメント

[PFCリーダーチャート]
コメントを入力することができます。

[穀類エネルギー比率]

[摂取たんぱく質の重量比率]

[摂取脂質の重量比率]

[緑黄色野菜重量比率]

[SMP比率]

[EPAとDHAの摂取量]

[PFC・栄養摂取比率表]

[標準食品分類四群]

[摂取栄養素]

[食事摂取基準2010に関する評価]

[食事バランスガイド]