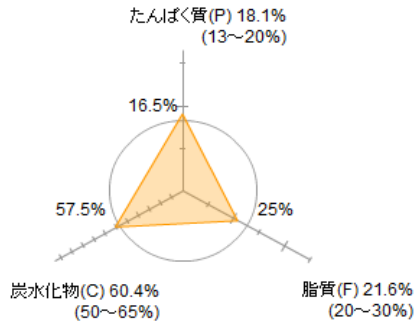


No.	001	入力日	2016/07/22
対象名	栄養 花子	評価期間	2016/07/20 ~ 2016/07/20
性別	女性 月経あり	年齢区分	30~49歳 (生年月日 1970/01/05)
身長	160cm	体重	58.5kg
		BMI	22.9
		ウエスト径 (へそ周囲径)	70cm
		身体活動 レベル	(ふつう)

## PFC比率レーダーチャート



## 摂取脂質の重量比率

動物性 57.3% 22.6g 魚介性 0.2% 0.1g 植物性 42.4% 16.7g

## 緑黄色野菜重量比率

緑黄色野菜 53.5% 200g

野菜 100.0% 373.5g

## 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)	8
DHA(mg)	73

## 穀類エネルギー比率

穀類エネルギー 44.3% 738kcal

総エネルギー 100.0% 1666kcal

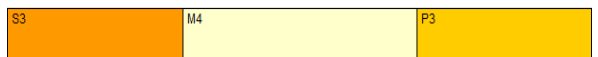
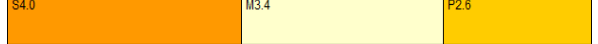
## 摂取たんぱく質の重量比率

動物性たんぱく質 54.7% 41.6g

植物性たんぱく質 45.3% 34.5g

## SMP比率

飽和脂肪酸(S) 4.0 一価不飽和脂肪酸(M) 3.4 多価不飽和脂肪酸(P) 2.6



適正の目安 3:4:3

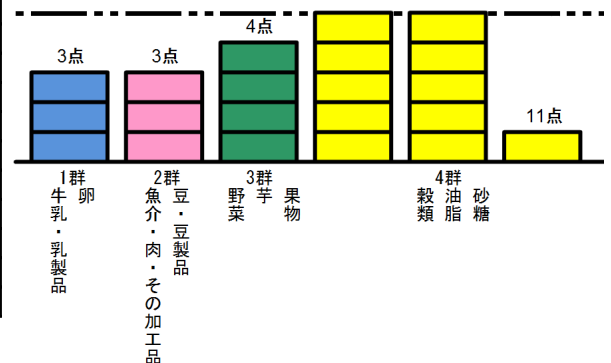
## PFC・栄養摂取比率表(全体集約)

	あなたの結果	適正値の目安
たんぱく質(P)率(%)	18.1	13~20%
脂質(F)率(%)	21.6	20~30%
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7.3	7以下
炭水化物(C)率(%)	60.4	50~65%
穀類エネルギー率(%)	44.3	50%位
動物性たんぱく質率(%)	54.7	動物性たんぱく質50%位
動物性脂質率(%)	57.3	動物性脂質50%以下
植物性脂質率(%)	42.4	動物性脂質50%以下
魚介由来の脂質率(%)	0.2	動物性脂質50%以下
緑黄色野菜重量比率(%)	53.5	

## 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 ♠	3.0	244	牛乳・乳製品	2.0	161
			卵	1.0	83
2群 ♥	2.9	233	魚介・肉・その他加工品	1.9	152
			豆・豆製品	1.0	81
3群 ♣	3.5	281	野菜	1.4	111
			芋	1.0	84
			果物	1.1	86
4群 ♦	11.4	908	穀類	9.2	738
			油脂	1.2	92
			砂糖	1.0	78



## 食事摂取基準2015に関する評価

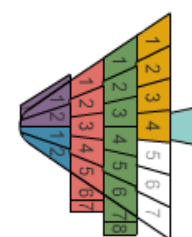
	あなたの結果	適正値の目安				
目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )	22.9	18.5 ~ 24.9				
栄養素	あなたの摂取量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量
エネルギー (kcal/日)	1666	2000				
たんぱく質 (g/日、目標量は%エネルギー、( )は中)	76.1	40	50	-		13以上20未満 (16.5)
脂質 (%エネルギー、( )は中央値)	21.6			-		20以上30未満 (25)
飽和脂肪酸 (%エネルギー)	7.35					7以下
n-6系脂肪酸 (g/日)	7.42			8		
n-3系脂肪酸 (g/日)	1.24			1.6		
炭水化物 (%エネルギー、( )は中央値)	60.4					50以上65未満 (57.5)
食物繊維 (g/日)	17.6					18以上
脂溶性ビタミン	ビタミンA (μgRAE/日)	701	500	700	-	2700
	ビタミンD (μg/日)	5.1			5.5	100
	ビタミンE (mg/日)	7.5			6.0	700
	ビタミンK (μg/日)	460			150	
水溶性ビタミン	ビタミンB1 (mg/日)	1.22	0.9	1.1	-	
	ビタミンB2 (mg/日)	1.43	1.0	1.2	-	
	ナイアシン (mgNE/日)	21.0	10	12	-	250 (65)
	ビタミンB6 (mg/日)	2.30	1.0	1.2	-	45
	ビタミンB12 (μg/日)	3.1	2.0	2.4	-	
	葉酸 (μg/日)	598	200	240	-	1000
	パントテン酸 (mg/日)	6.07			4	
	ビオチン (μg/日)	40.9			50	
	ビタミンC (mg/日)	196	85	100	-	
多量ミネラル	ナトリウム (mg/日、( )は食塩相当量 (g/日))	2726 (6.9)	600 (1.5)	-	(7.0 未満)	
	カリウム (mg/日)	3469			2000	2600以上
	カルシウム (mg/日)	684	550	650	-	2500
	マグネシウム (mg/日)	323	240	290	-	-
	リン (mg/日)	1172			800	3000
微量ミネラル	鉄 (mg/日)	10.6	9.0	10.5	-	40
	亜鉛 (mg/日)	8.1	6	8	-	35
	銅 (mg/日)	1.18	0.6	0.8	-	10
	マンガン (mg/日)	4.09			3.5	11
	ヨウ素 (μg/日)	134	95	130	-	3000
	セレン (μg/日)	37	20	25	-	350
	クロム (μg/日)	10			10.0	
	モリブデン (μg/日)	149	20	25	-	450

## 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	5~7つ(SV)	SV 4 SV ( 4 )
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	5~6つ(SV)	SV 8 SV ( 8 )
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	3~5つ(SV)	SV 7 SV ( 6.5 )
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つ(SV)	SV 1.5 SV ( 1.5 )
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)	1666
食塩相当量(g)	6.9
たんぱく質(g)	76.1
脂質(g)	39.4
飽和脂肪酸(g)	13.60
コレステロール(mg)	343
炭水化物(g)	250.8
食物繊維(g)	17.6
ビタミンA(μg)	701
ビタミンD(μg)	5.1
ビタミンE(mg)	7.5
ビタミンK(μg)	460
ビタミンB1(mg)	1.22
ビタミンB2(mg)	1.43
ナイアシン(mg)	21.0

	あなたの摂取量
ビタミンB6(mg)	2.30
ビタミンB12(μg)	3.1
葉酸(μg)	598
パントテン酸(mg)	6.07
ビタミンC(mg)	196
ナトリウム(mg)	2726
カリウム(mg)	3469
カルシウム(mg)	684
マグネシウム(mg)	323
リン(mg)	1172
鉄(mg)	10.6
亜鉛(mg)	8.1
銅(mg)	1.18
マンガン(mg)	4.09

## コメント

[PFC比率レーダーチャート]

[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2015に関する評価]

[食事バランスガイド]