

# 分析結果

[選択分析] 食事区分:一日 献立:3 運動:0 体重:0 体脂:0  
 コード: 000000000000058 個人名: 薄田さん食事調査

## 個人情報

コード 000000000000058 分類 00000----- 未設定 -----  
 刀ガナ ウスダサシヨクジチョウサ  
 氏名 薄田さん食事調査  
 誕生日 ----/--/-- 年齢 64歳 性別 男性 身長 163.0cm  
 身体活動レベル 低い

## 食品重量

	摂取量	適正比	比率	充足
動物性	573.77g	20~ 25%	25.3%	101.0%
緑黄色野菜	36.61g	30~100%	17.5%	58.3%
でんぷん性	518.18g	30~ 35%	22.8%	76.0%

動物	25%
緑黄	17%
澱粉	23%

野菜 209.23g 総量 2272.23g

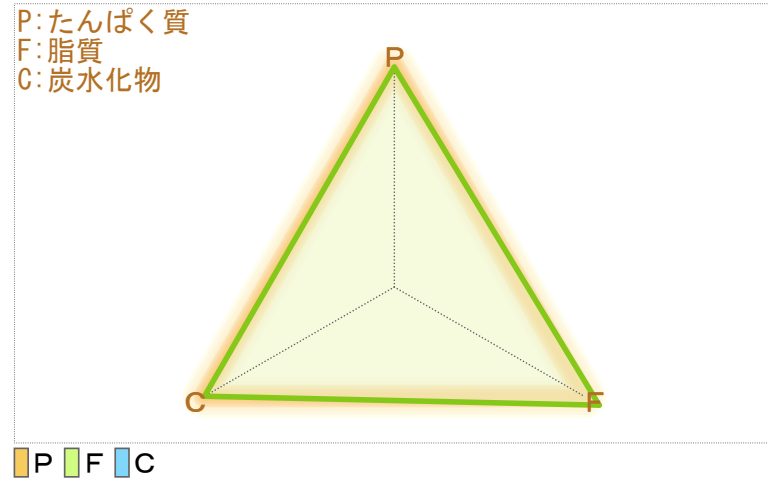
## PFCバランス

	摂取エネルギー	適正比	比率	充足
たんぱく質	341kc	11~ 20%	15.2%	100.0%
脂質	728kc	20~ 30%	32.3%	107.7%
炭水化物	1150kc	50~ 65%	51.1%	100.0%

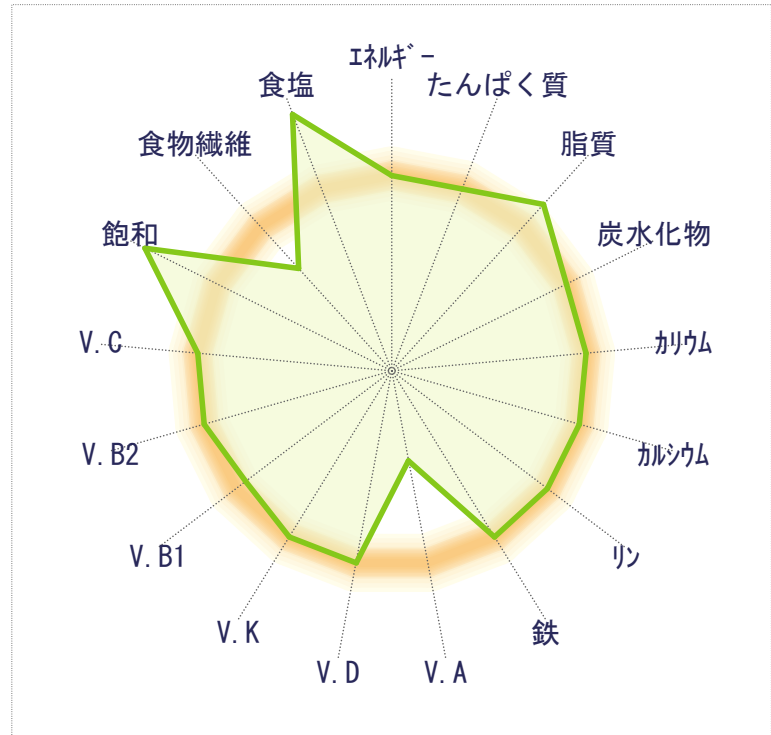
  

P:15 F:32 C:51

P	15%
F	32%
C	51%



## 充足確率レーダーチャート



## 食事区分エネルギー

	摂取エネルギー	適正	比率	充足
朝食	587kc	30%	26.1%	86.9%
昼食	774kc	35%	34.4%	98.2%
夕食	890kc	35%	39.6%	113.0%
間食	0kc	0%	0.0%	
一日	2251kc	26	34	40

朝 昼 夕 間

## エネルギー

	摂取エネルギー	適正比	比率	充足
穀類	917kc	50~ 60%	40.7%	81.5%
アルコール	3kc	-----	0.1%	-----
菓子・嗜好	11kc	-----	0.5%	-----

穀	41%
ア	0%
菓	0%

## コメント

3日間の食事調査結果です。  
 野菜を積極的に食べられています。とても素晴らしいことです。  
 ただ野菜の食べられる量が少ないですね。野菜は1人一日当たり350g以上摂るように勧められています。目安量としては、火を通した野菜なら自分のこぶし5個分くらいだと言われています。今の朝食にレタス・キャベツ・きゅうり・トマト・ニンジンなどで野菜サラダをもう1品加えてみてはいかがでしょうか。  
 野菜を増やすことによって食物繊維の摂取量も増えると思いますよ。

日本の食事の定番である味噌汁や煮物や漬物、ハムなどの加工食品、パンには多くの食塩量が含まれています。また、カロリーが低くダイエットの味方になってくれるノンオイルドレッシングにも塩分や糖分が多めに入っているのもあるので、塩分摂取量には気をつけて下さいね。

# 分析結果

[選択分析] 食事区分: 一日 献立: 3 運動: 0 体重: 0 体脂: 0  
 コード: 000000000000058 個人名: 薄田さん 食事調査

## 栄養バランス

栄養素 単位 基準値 摂取量 差 充足判定 E: 推定平均 R: 推奨 A: 目安 D: 目標 U: 上限

### 食品成分表2010

栄養素	単位	基準値	摂取量	差	充足判定	グラフ
エネルギー	kc	1950-2250	2251	+1	▲	
たんぱく質	g	60.0-105.0	85.3	0.0	●	
脂質	g	45.0-70.0	80.8	+10.8	▲	
炭水化物	g	265.0-340.0	287.5	0.0	●	
カリウム	mg	2500~	3021	0	●	
カルシウム	mg	700-2500	787	0	●	
リン	mg	1000-3000	1337	0	●	
鉄	mg	7.5-50.0	9.6	0.0	●	
レチノール当量V.A	μg	850-2700	399	-451	!	
ビタミンD	μg	5.5-100.0	5.9	0.0	●	
ビタミンK	μg	150~	379	0	●	
ビタミンB1	mg	1.30~	1.22	-0.08	▲	
ビタミンB2	mg	1.50~	1.77	0.00	●	
ビタミンC	mg	100~	122	0	●	
飽和脂肪酸	g	~16.00	22.64	+6.64	!	
コレステロール	mg		369			
食物繊維	g	20.0~	14.2	-5.8	!	
食塩相当量	g	~8.0	11.3	+3.3	!	

● 過剰・不足の心配はほとんどないと思います ▲ 過剰が少し心配です ▲ 不足が少し心配です

! 過剰が心配です ! 不足が心配です オレンジの範囲内が基準値で、グラデーションは基準値の前後20%です。

摂取量が基準値に収まるのが理想的ですが、上限に近づかないように注意しましょう。