

ユーザー情報 フリガナ スマートライフコース 誕生日 ****/**/** 年齢 30
氏名 スマートライフコース 性別 男性 身長 174 cm レベル I・低い

エネルギー比 朝食 23% 昼食 29% 夕食 26% 間食 21%

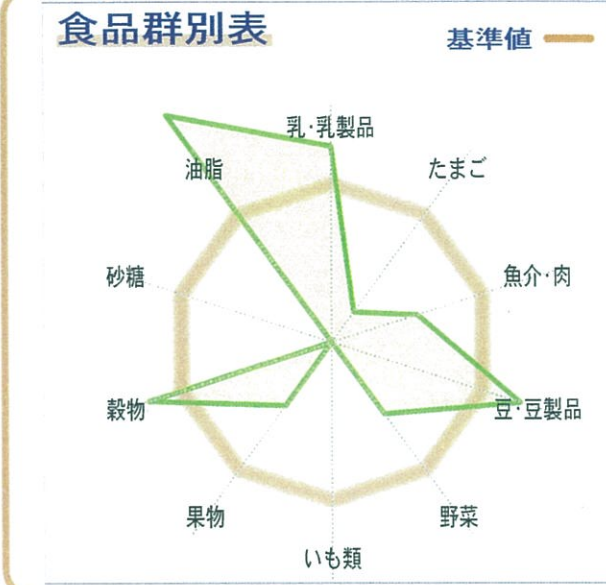
栄養バランス [日本人の食事摂取基準(2015年版)]

栄養素	単位	基準値	摂取量	差	判定
エネルギー	kcal	2150~2450	2645	+195	▲
たんぱく質	g	60.0~115.0	81.7	-	●
脂質	g	50.0~75.0	83.5	+8.5	▲
炭水化物	g	290.0~375.0	358.1	-	●
カルシウム	mg	650~2500	679	-	●
マグネシウム	mg	370~	316	-54	▲
鉄	mg	7.5~55.0	8.6	-	●
ビタミンA	μg	900~2700	429	-471	!
ビタミンD	μg	5.5~100.0	1.1	-4.4	!
ビタミンB1	mg	1.40~	1.43	-	●
ビタミンB2	mg	1.60~	1.28	-0.32	!
葉酸	μg	240~1000	264	-	●
ビタミンC	mg	100~	58	-42	!
飽和脂肪酸	g	~18.00	27.44	+9.44	!
食物繊維	g	20.0~	14.1	-5.9	!
食塩相当量	g	~8.0	11.0	+3.0	!

● 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 ▲ 不足が少し心配 ! 過剰が心配 ! 不足が心配
オレンジの範囲内が基準値ですが、上限に近づかないように注意しましょう。グラデーションは基準値の前後20%です。

食品群別表 群別表 [食品群別表10群] 適正摂取 [10群・低い・男性・30~49歳]

群名	朝	昼	夕	間	合計	適正	差	充足(%)
乳・乳製品	310.0	0.0	0.0	0.0	310.0	250.0	+60.0	124.0
たまご	0.0	7.0	0.0	5.0	12.0	50.0	-38.0	24.0
魚介・肉	0.0	80.0	0.0	0.0	80.0	140.0	-60.0	57.1
豆・豆製品	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0	80.0	+20.0	125.0
野菜	0.0	14.0	184.1	0.0	198.1	350.0	-151.9	56.6
いも類	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	-100.0	0.0
果物	100.0	0.0	0.0	0.0	100.0	200.0	-100.0	50.0
穀物	120.0	110.5	100.0	58.0	388.5	320.0	+68.5	121.4
砂糖	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	-10.0	0.0
油脂	0.0	7.5	15.0	13.0	35.5	20.0	+15.5	177.5



野菜のチカラで脱・生活習慣病

- ★ カサ増して低カロリーで満腹感アップ 肥満・食べ過ぎ防止に
- ★ 最初に食べると食物繊維が血糖の急激な上昇を抑えます
- ★ ナトリウムを体外に排泄する働きのあるカリウムを豊富に含む代表的な食品です
- ★ 野菜の色素にはがんや老化、動脈硬化の進行を遅らせる抗酸化物質が含まれます

例えば... 具だくさんみそ汁 根菜煮物 かぼちゃの煮物 野菜サラダ 青菜のお浸し

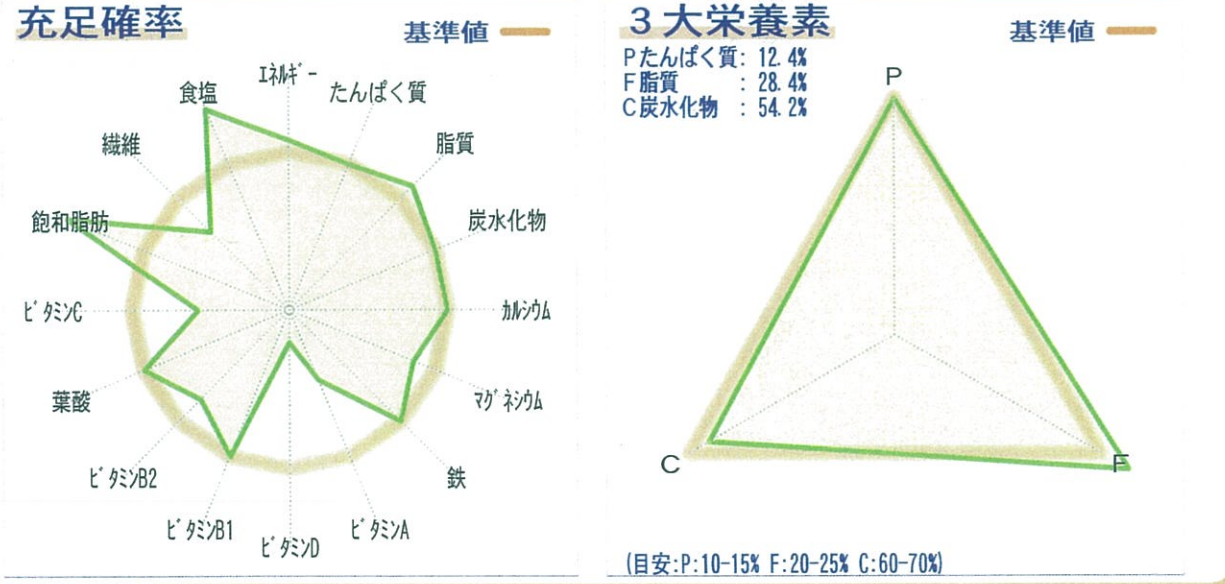
目標 小鉢1皿70g×5皿以上⇒350g以上(1日の目標量)

- ◆ 生野菜より茹でる・炒めるなど加熱するとカサが減ってたっぷり摂りやすくなります
- ◆ 1食に1皿以上は野菜料理をつけるようにしましょう
- ◆ 緑黄色野菜と淡色野菜をそれぞれ取り入れましょう

コメント
今回のスマートライフコース様の1日分のお食事を分析した結果です。食生活を見直すヒントにお役立てください。

- 塩分の摂り過ぎがみられます。調味料の塩やしょうゆ、ソースの量だけでなく、加工食品、汁物、漬物など控えましょう。味付けは調味料を控え、だしの風味や酸味、香辛料(胡椒、カレー粉、山椒など)、香味野菜(生姜、にんにくなど)を利用しましょう。
- 野菜の摂取不足がみられます。1日の目安は350g以上(うち120g以上は緑黄色野菜)です。小鉢にすると5皿分程度になります。生活習慣病予防に役立つビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。(上図『野菜のチカラで脱・生活習慣病』参照)
- 乳・乳製品の摂り過ぎがみられます。1日の目安は牛乳ならコップ1杯程度です。
- 油脂の摂り過ぎがみられます。揚げ物(天ぷら、フライなど)や炒め物、マヨネーズ、ドレッシング、バター、マーガリンの量を控えましょう。
- 菓子類や清涼飲料水は糖分が多いものもあり、摂り過ぎは肥満や生活習慣病につながります。甘い菓子類や甘い清涼飲料水、缶コーヒーを控えましょう。

公益財団法人東京都予防医学協会 健康増進部 管理栄養士



◆ 結果の見方 ◆

《エネルギー比》
その日の摂取エネルギー量をもとに1食ごとのパーセントをあらわしています。

《栄養バランス》
栄養素別で摂取量をあらわしています。別紙「おまな栄養素のはたらき」参照。
(尚、健康食品やサプリメント、栄養強化食品などは食事分析の対象外としています)

《充足率》
栄養バランスを充足率であらわしています。

《3大栄養素》
1日に摂取したエネルギー量に対するたんぱく質(P)、脂質(F)、炭水化物(C)の割合をあらわしています。

《食品群別表》
食品群別の摂取量の充足率を棒グラフとレーダーチャートであらわしています。
※ 「砂糖」の項目は調味料の砂糖、ジャム、はちみつが加算されます。菓子類は食品群には反映されません。