

ユーザー情報 フリガナ 氏 名 協会 太郎 誕生日 ****/**/** 年齢 52 性別 男性 身長 170 cm レベル I・低い

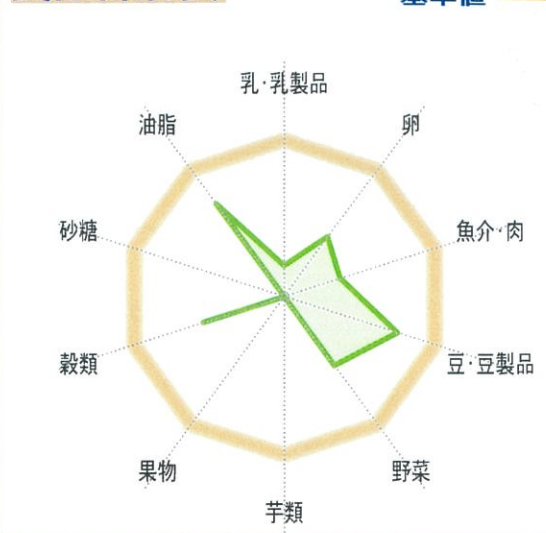
エネルギー比 朝食 16% 昼食 8% 夕食 69% 間食 8%

栄養バランス [食事摂取基準 男 | 50-64歳]

栄養素	単位	基準値	摂取量	差	判定
エネルギー	kcal	2050~2350	1432	-618	!
たんぱく質	g	60.0~110.0	41.0	-19.0	!
脂質	g	50.0~75.0	26.4	-23.6	!
炭水化物	g	275.0~360.0	181.6	-93.4	!
カルシウム	mg	750~2500	289	-461	!
マグネシウム	mg	370~	293	-77	!
鉄	mg	7.5~50.0	5.2	-2.3	!
ビタミンA	μg	900~2700	299	-601	!
ビタミンD	μg	8.5~100.0	0.8	-7.7	!
ビタミンB1	mg	1.30~	0.80	-0.50	!
ビタミンB2	mg	1.50~	0.78	-0.72	!
ビタミンC	mg	100~	32	-68	!
飽和脂肪酸	g	~17.00	7.85	-	!
食物繊維	g	21.0~	7.2	-13.8	!
食塩相当量	g	~7.5	5.5	-	!

●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 基準値



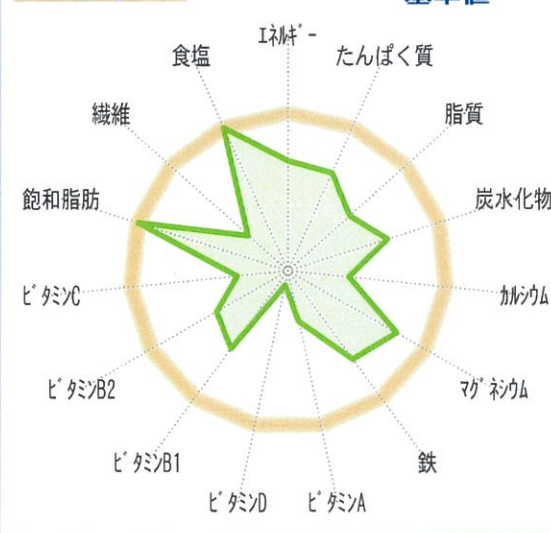
野菜のチカラで脱・生活習慣病

- ★ カサ増し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

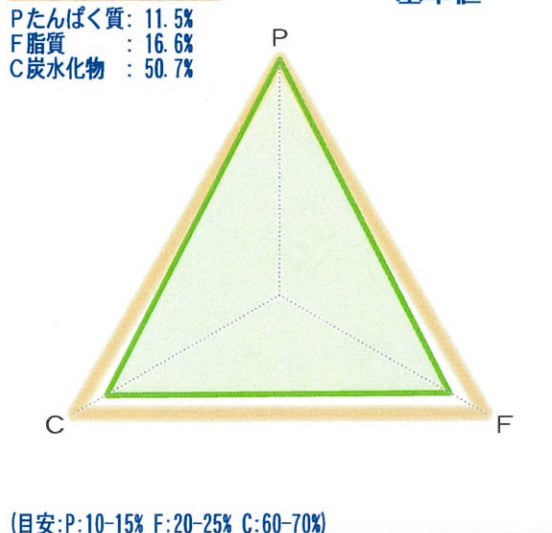


- 小鉢1皿70g×5皿以上⇒350g以上（1日の目標量）
- ◆ 生野菜より茹でる・炒めるなど加熱するとカサが減ってたっぷり摂りやすくなります
 - ◆ 1食に1皿以上は野菜料理をつけるようにしましょう
 - ◆ 緑黄色野菜と淡色野菜をそれぞれ取り入れましょう

充足確率 基準値



3大栄養素 基準値



コメント

【食事分析結果の見方】 今回の協会太郎様の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いただけましたら幸いです。

- エネルギー比：各食事の摂取カロリーの割合 食事は1日3食バランスよくとることが大切です。朝：昼：夕＝3：4：3（または3：3：4）が望ましい目安としています。
- ・夕食のエネルギー比が1日の半分以上を占めています。夕食は、油脂を多く使った料理は控え、腹八分目を心がけましょう。
- 栄養バランス：食事摂取基準の基準値（性別、年代、生活活動強度などより算出） 食事摂取基準は、生活習慣病の予防を主に重視し、その範囲に摂取量がある場合には生活習慣病のリスクが低いと考えます。
- 充足確率：必要な栄養素量をどれだけ満たしているかの比率
- 3大栄養素：エネルギー費成栄養素の摂取比率 望ましいバランスは、P15%（13～20%）、F25%（20～30%）、C60%（50～65%）が目安です。
- 食品群別表：それぞれの食品群の1日の摂取量の目安
- ・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。（イラスト「野菜のチカラで脱・生活習慣病」参照）

- ★血糖値を上げないための食事の工夫として、栄養相談の時に下記についてお伝えさせていただきました。
- ・出勤日で夕食が22時以降になる時は、残業中におにぎりなど炭水化物を食べておき、帰宅後は炭水化物を食べずにおかずのみ食べる。
 - ・夕食が22時以降の時はアルコールを夕食後に飲むのを控える。飲みたい時はノンアルコールテイスト飲料を利用してみる。
 - ・コーラなどの清涼飲料水を習慣的に飲まないようにし、夕方、空腹や疲れを感じた時はおにぎりなど炭水化物を摂り、飲み物は炭酸水で代替する。

その後、お試しいただけていることはありますでしょうか。もしありましたらぜひご継続されてみてください。この他、食事の時に食物繊維を多く含む野菜、海藻、きのこ類から先によく噛んで食べる「ベジファースト」も血糖値の改善に効果的です。

協会太郎様のまたのご来館をお待ち申し上げます。公益財団法人 東京都予防医学協会 管理栄養士

食品群別表 群別表 [栄大10群] 適正摂取 [50~69歳 (男) |]

群名	朝	昼	夕	間	合計	適正摂	差	充足(%)
乳・乳製品	50.0	0.0	0.0	0.0	50.0	250.0	-200.0	20.0
卵	0.0	0.0	23.5	0.0	23.5	50.0	-26.5	47.0
魚介・肉	0.0	0.0	45.0	0.0	45.0	120.0	-75.0	37.5
豆・豆製品	0.0	30.0	30.0	0.0	60.0	80.0	-20.0	75.0
野菜	0.0	94.4	94.9	0.0	189.3	350.0	-160.7	54.1
芋類	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	-100.0	0.0
果物	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	200.0	-200.0	0.0
穀類	60.0	0.0	91.0	0.0	151.0	280.0	-129.0	53.9
砂糖	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	-10.0	0.0
油脂	4.0	4.0	3.0	0.0	11.0	15.0	-4.0	73.3

測定日時
2022/12/22 11:23

ID
0000000000000000

年齢 **23才** スタンダード アスリート

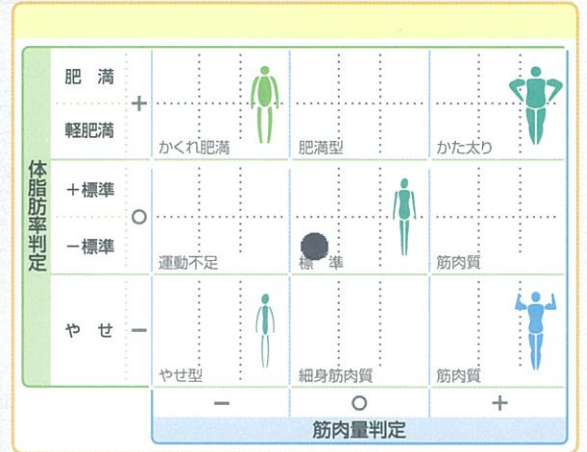
身長 **170.2 cm** 男性 女性

着衣量 **1.0 kg**

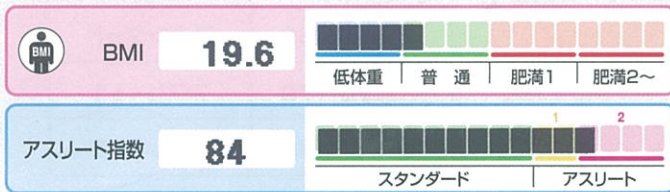
■ 全身チェック

	結果	標準範囲	目標値	差
体重	56.9 kg	53.6- 72.1kg	kg	kg
体脂肪率	11.2 %	11.0- 21.9%	%	%
脂肪量	6.4 kg	6.2- 14.2kg	kg	kg
除脂肪量	50.5 kg			
筋肉量	47.9 kg	47.1- 55.2kg		
体水分量	35.8 kg			
推定骨量	2.6 kg	2.5- 3.2kg		

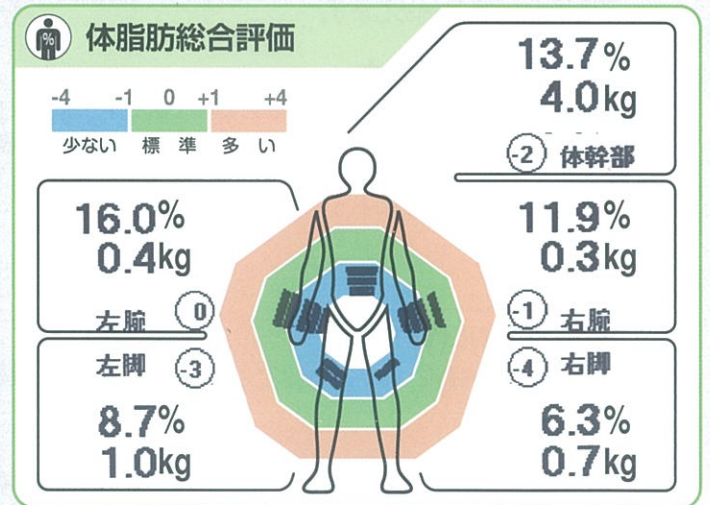
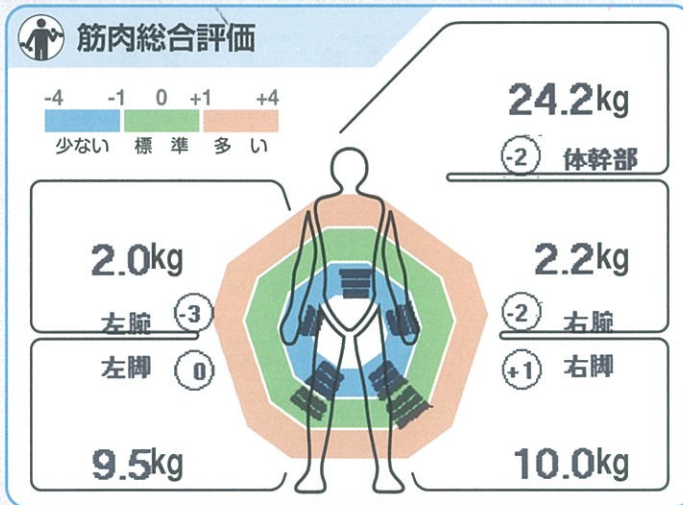
■ 体脂肪率と筋肉量による体型判定



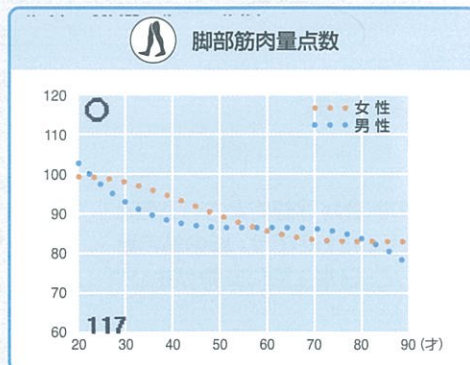
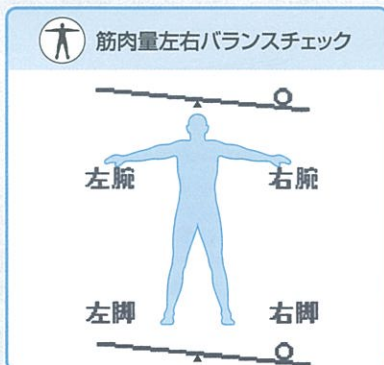
■ BMI アスリート指数 基礎代謝量 内臓脂肪レベル



■ 部位の分析 四肢骨格筋量 23.7 kg



■ ボディバランス



BIA Information

	5kHz	50kHz	250kHz	Phase Angle			
H-L	691.9	-28.8	611.4	-65.4	542.0	-71.5	-6.1
RL	274.6	-14.5	232.2	-33.8	197.1	-28.8	-8.3
LL	280.8	-13.8	242.8	-32.4	205.8	-32.3	-1.6
RH	347.8	-12.8	309.4	-30.1	279.8	-28.2	-5.6
LH	382.0	-13.2	344.8	-30.0	313.6	-31.7	-5.0
L-L	560.5	-27.6	483.0	-60.8	421.5	-59.7	-7.2
	652.0	-29.7	567.1	-65.7	500.6	-63.5	-6.6

■ 全身チェック

体 重	測定した体重です。BMIが18.5～24.9になる値を標準体重範囲としています。
体 脂 肪 率	体重に対して脂肪がどれだけであるか、割合で示したものです。
脂 肪 量	体内に占める脂肪組織の質量を示したものです。
除 脂 肪 量	体重から脂肪を除いた質量です。
筋 肉 量	脂肪量と推定骨量を除く組織量で、姿勢を保ったり、心臓を動かしたりする筋肉組織（骨格筋、平滑筋、水分量）の質量です。
体 水 分 量	からだの水分量のこと、血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液などからなります。
推 定 骨 量	骨に含まれるカルシウムなどのミネラル量を推定したものです。

■ 体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率と筋肉量を合わせて総合的に体型を評価しています。
 体重だけでは見分けられない体組成が一目瞭然です。
 現状の体型を認識していただき、よりバランスのとれた体型を目指すための指標となります。
 18才以上の体脂肪率判定基準は右の通りです。
 *17才以下の方は、体脂肪率判定のみ印字されます。

		や せ	-標準	+標準	軽肥満	肥 満
男 性	18-39才	11%未満	17%未満	22%未満	27%未満	27%以上
	40-59才	12%未満	18%未満	23%未満	28%未満	28%以上
	60才以上	14%未満	20%未満	25%未満	30%未満	30%以上
女 性	18-39才	21%未満	28%未満	35%未満	40%未満	40%以上
	40-59才	22%未満	29%未満	36%未満	41%未満	41%以上
	60才以上	23%未満	30%未満	37%未満	42%未満	42%以上

WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法(二重X線吸収法)によって作成しました。

■ BMI

「体重(kg) / 身長(m)²」で計算され、疾病が少ないのは「22」とされています。

■ アスリート指数 ★

測定者の体組成がどのくらい、プロスポーツ選手などのアスリートに近いのかを数値化しています。

※アスリート指数が“アスリート”域に達した方は体型選択を“アスリート”にして測定ください。アスリート1、アスリート2共アスリートの分類ですが、アスリート2はプロスポーツ選手などからだの質に特に適合を示しています。

アスリート指数	カテゴリー
20～69	スタンダード
70～79	アスリート1
80～120	アスリート2

※アスリート指数は微細な変化を数値化しているため、日内変動や運動・体調などの変化に敏感に反応します。従って、境界域にある方はカテゴリー間の移行が頻繁に起こることがございます。測定条件を一定にしても移行が頻繁な場合は、スタンダードモードでの測定をお勧めします。

■ 基礎代謝量(BMR) ★

基礎代謝とは「生きていくために最低限必要なエネルギーのこと」で、同じ体重でも筋肉量が多い人の方が基礎代謝は高くなります。基礎代謝基準値の年代ごとの平均値と統計的分布に基づいて、基礎代謝を「燃えにくい - 標準 - 燃えやすい」で表示します。

年齢(才)	男 性		女 性	
	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)
18～29才	24.0	1520	22.1	1110
30～49才	22.3	1530	21.7	1150
50～69才	21.5	1400	20.7	1100
70才以上	21.5	1290	20.7	1020

「日本人の食事摂取基準2015年版」

■ 内臓脂肪レベル(VFR) ★

内臓脂肪は腹筋の内側についた脂肪のこと、1～59でレベル表示します。

	標 準	やや過剰	過 剰
レベル	9以下	10～14	15以上

■ 部位の分析

部位別の脂肪率と筋肉量を、-4から+4の9段階で評価します。(人体図は3区分表示)
 部位筋肉量: トレーニングの結果や左右バランスを確認できます。
 部位体脂肪: どの部位が全身の体脂肪率を押し上げているかなどを確認できます。

少なめ	標 準	多 め
-4, -3, -2	-1, 0, +1	+2, +3, +4

*17才以下の方は、測定値のみ印字されます。

■ 筋肉量左右バランスチェック ★

腕と脚の左右筋肉量を比較して、その差が大きいと、バーが傾きます(5段階)バランスチェックは、身体の変調原因を予測したり、四肢のリハビリテーションなどの効果を評価する際にも有効です。

■ 脚部筋肉量点数 ★

脚点(脚部筋肉量点数)とは、体重に占める脚の筋肉量の割合が理想的とされる値と比較して、今のあなたの割合がどの程度なのか点数で表示したものです。脚の筋肉量が減少すると、転倒の原因になったり、歩く速度が低下して、日常生活に支障が生じやすくなります。

90～150点	良 い
80～89点	やや低い
50～79点	低 い

★…この項目については、17才以下の方は印字されません。