

エクセル栄養君FFQgによる 栄養摂取状況成績表

氏名	生年月日	性別	実施日	年齢	備考
〇〇 〇〇様	1975/4/7	女	20●●/●/●	40	

肥満の程度

あなたの身
161.4 cm

あなたの体重
53.2 kg

標準体重
57.3 kg

普通体重
BMI: 20.4

15歳以上 標準体重(kg)=身長(m)²×22、判定(BMI): <18.5は低体重、18.5≤~<25は普通体重、25≤~<30は肥満1度、30≤~<35は肥満2度、35≤~<40は肥満3度、40≤ は肥満4度、5~14歳、H18年度学校保健統計調査計算式(「児童生徒の健康診断マニュアル(改訂版)」平成18年)または 肥満症の指導マニュアル 標準体重(kg)=身長(m)²×13

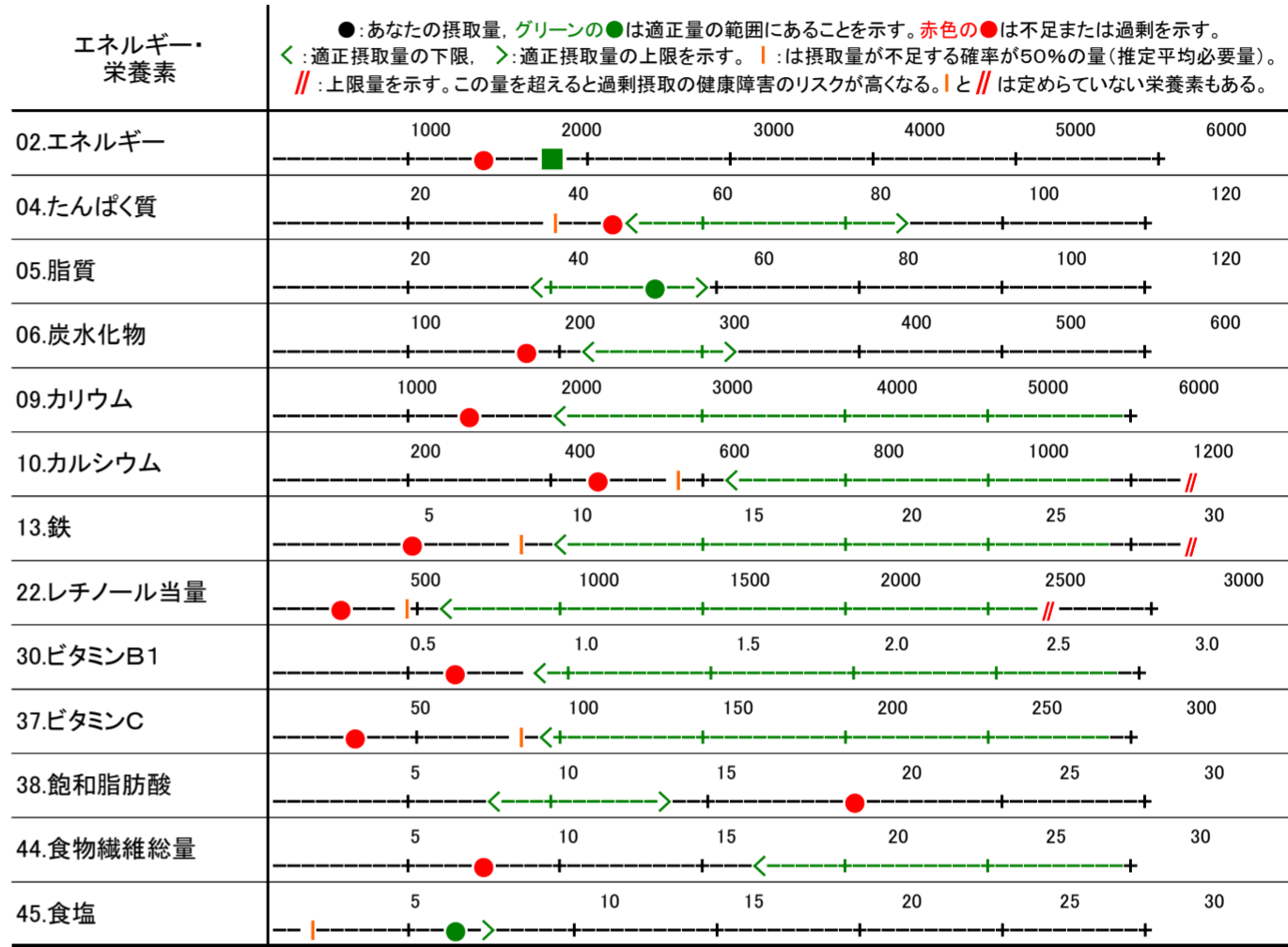
ユーザ設定項目a	ユーザ設定項目c
ユーザ設定項目b	ユーザ設定項目d

エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	1467	1750	2042	2333
04.たんぱく質	g	49.4	50.0 (20%)	87.5 (30%)	
05.脂質	g	53.3	38.9 (20%)	58.3 (30%)	
06.炭水化物	g	180.2	218.8 (50%)	306.3 (70%)	
09.カリウム	mg	1415	2000		
10.カルシウム	mg	453	650		2300
13.鉄	mg	4.9	10.5		40
22.レチノール当量	μg	264	650		2700
30.ビタミンB1	mg	0.67	0.90		
37.ビタミンC	mg	31	100		
38.飽和脂肪酸	g	19.8 (12.2%)	7.8 (4%)	13.6 (7%)	
44.食物繊維総量	g	7.3	17.0		
45.食塩	g	7.1		7.5	

栄養素の適正量は食事摂取基準(2010年版)に基づいています。

あなたの摂取量と適正の範囲



食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (kcal)	摂取量 (kcal)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺等)	740	527	4~5	3
02.副菜	02.いも類	40	5	5~6	1
	03.緑黄色野菜	40	4		
	04.その他の野菜	55	18		
	05.きのこ類	4	2		
03.主菜	06.海藻類	4	2	3~4	4
	07.豆類	70	60		
	08.魚介類	120	47		
	09.肉類	105	213		
04.乳製品	10.卵類	60	32	2(2~3)	2
	11.乳類	150	147		
	12.果実類	100	12		
05.果物	13.菓子類	85	209	2	4
	14.嗜好飲料	45	64		
	15.砂糖類	20	18		
	16.種実類	25	1		
06.菓子・嗜好飲料	17.油脂類	90	55	02副菜に含まれる	
	18.調味料類・香辛料類	65	53		
07.調味料類	合計	1818	1467	20	15

食品構成は食事摂取基準(2010年版)の活用を参考に作成したものです。

食事バランスガイド

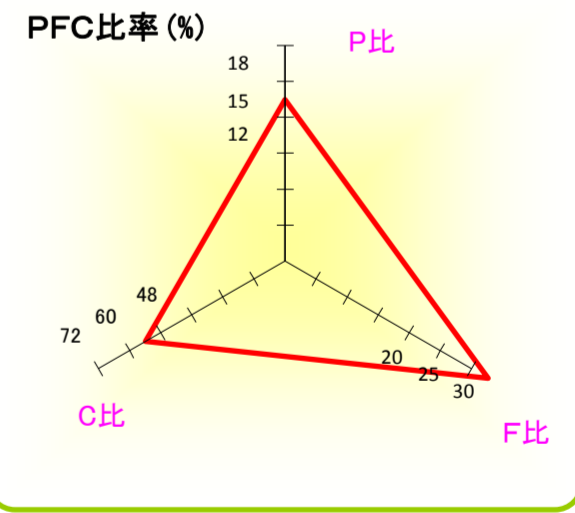


食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる食品群別摂取量を示したものです。食事バランスガイドは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

栄養比率

栄養・食品比率	適正比率	あなたの比率
P比: たんぱく質E%	20%未満	13.5
F比: 脂 質E%*	20%から30%	32.7
C比: 炭水化物E%	50%以上70%未満	53.9
1.穀類エネルギー比	50~60%	35.9
2.動物性たんぱく質比	40~50%	57.7
6.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	5:5:0
41.コレステロール(未満)	600(mg)	219.0
68.飽和脂肪酸	4.5%以上7.0%未満	12.2(19.8g)
35.葉酸	240(μg)	134.0

*F比: 適正比率は、1~29歳は20~30%未満、妊婦・授乳婦は29歳までは20~30%未満、30歳以上は20~25%



エネルギーについて

あなたのエネルギー必要量を「エネルギー・栄養素摂取量」の表の中に記載しています。「摂取量」の右横から、身体活動レベル(活動量)に合わせて「低い」「普通」「高い」場合のエネルギー量になっています。

【身体活動レベル】

- 低い: 生活の大部分が座りで、静的な活動が中心の場合
- 普通: 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合
- 高い: 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなどの余暇における活発な運動習慣をもっている場合

(建帛社 エクセル栄養君FFQg 栄養摂取状況成績表 一部追記)