

## お食事栄養診断 報告書

食事日誌提出日: 2011/10/18

報告書作成日: 2011/10/31

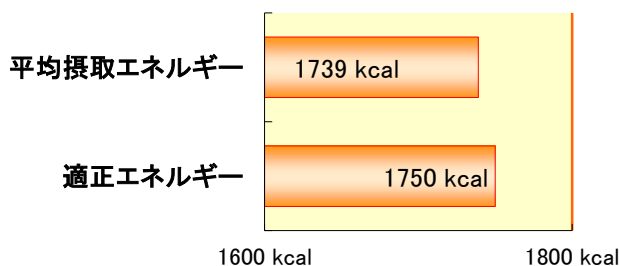
報告書作成者: 川田 涼子

お名前 お食事 花子 様 申込ID sample 年齢・性別 60歳 女性 身長 158.2cm 体重 50.2kg

## 摂取エネルギー診断

## エネルギー摂取量の診断結果

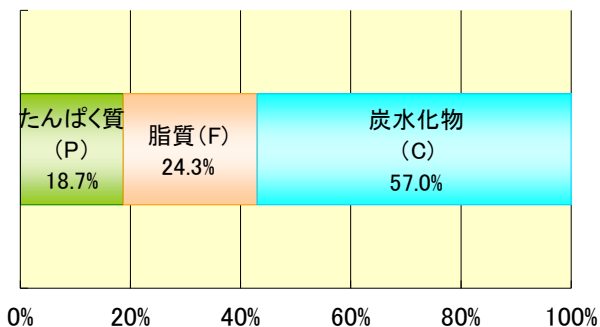
	朝食	昼食	夕食	間食	合計
1日目	362 キロカロリー	449 キロカロリー	876 キロカロリー	179 キロカロリー	1,866 キロカロリー
2日目	378 キロカロリー	531 キロカロリー	810 キロカロリー	156 キロカロリー	1,875 キロカロリー
3日目	354 キロカロリー	407 キロカロリー	626 キロカロリー	89 キロカロリー	1,476 キロカロリー
3日の平均値	365 キロカロリー	462 キロカロリー	771 キロカロリー	141 キロカロリー	1,739 キロカロリー



適正エネルギー量(1日) **1,750**  
キロカロリー

適正值と平均値との差 **-11**  
キロカロリー

## エネルギーバランス (PFCバランス) の診断結果



栄養素	基準値	バランス診断結果
たんぱく質 (P)	20%未満 (50g)	<b>18.7%</b> (82.1g)
脂質 (F)	20以上25%未満	<b>24.3%</b> (47.3g)
炭水化物 (C)	50以上70%未満	<b>57.0%</b> (246.3g)

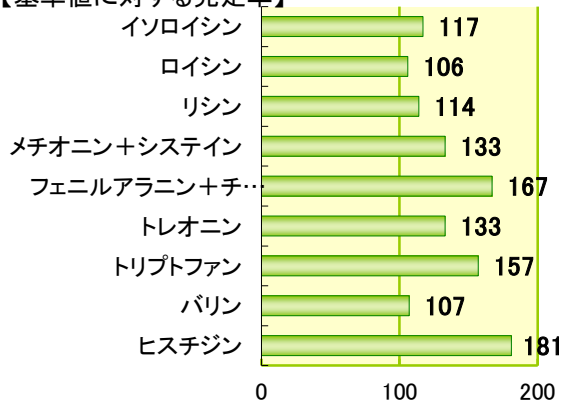
( )内の数値は摂取量

- ・3日間の平均摂取エネルギーとPFCバランスは優秀です。
- ・朝昼夜のカロリーバランスを改善しましょう。

# 栄養バランス診断

## アミノ酸スコアの診断結果

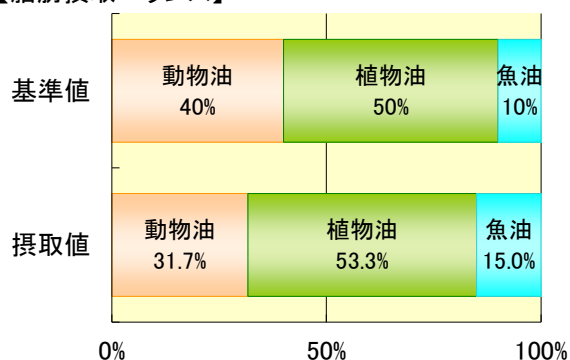
【基準値に対する充足率】



栄養素	基準値	アミノ酸スコア
イソロイシン	100	117
ロイシン	100	106
リシン	100	114
メチオニン+システイン	100	133
フェニルアラニン+チロシン	100	167
トレオニン	100	133
トリプトファン	100	157
バリン	100	107
ヒスチジン	100	181

## 脂肪摂取バランス（動物性脂肪：植物性脂肪：魚油）の診断結果

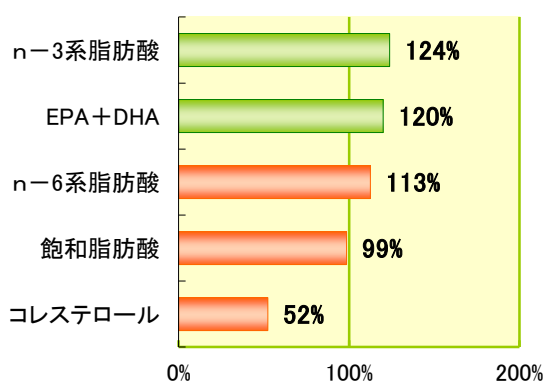
【脂肪摂取バランス】



栄養素	基準値	摂取バランス
動物性脂肪	40%	31.7%
植物性脂肪	50%	53.3%
魚油	10%	15.0%

## 脂肪酸・コレステロール摂取量の診断結果

【適正値に対する充足率】

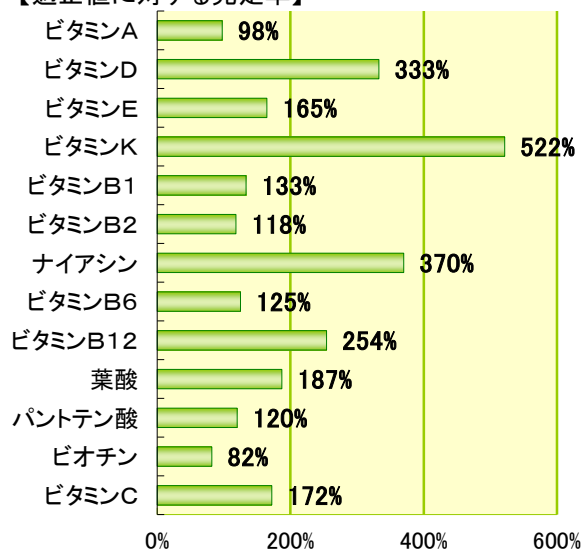


栄養素(単位)	基準値	摂取量
n-3系脂肪酸総量(g)	2.1	2.6
EPA+DHA(g)	1	1.2
n-6系脂肪酸総量(g)	8	9.0
飽和脂肪酸(g)	8.8以上 13.6未満	13.4
飽和脂肪酸(%)	4.5以上 7.0未満	6.9
コレステロール(mg)	600未満	314
脂肪酸バランス(n-6系:n-3系)	4:1	3.4:1

- ・アミノ酸スコアは良好です。
- ・脂質の摂取バランスが優秀です。

## ビタミン摂取量の診断結果

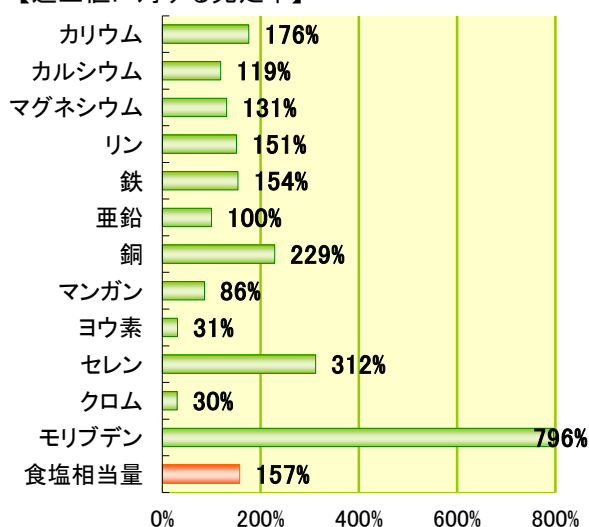
【適正値に対する充足率】



栄養素(単位)	基準値	摂取量
ビタミンA(μgRE)	700	683
ビタミンD(μg)	5.5	18.3
ビタミンE(mg)	6.5	10.7
ビタミンK(μg)	65	339
ビタミンB1(mg)	0.9	1.2
ビタミンB2(mg)	1.1	1.3
ナイアシン(mg)	10	37
ビタミンB6(mg)	1.2	1.5
ビタミンB12(μg)	2.4	6.1
葉酸(μg)	240	449
パントテン酸(mg)	5	6
ビオチン(μg)	50	41
ビタミンC(mg)	100	172

## ミネラル・食塩摂取量の診断結果

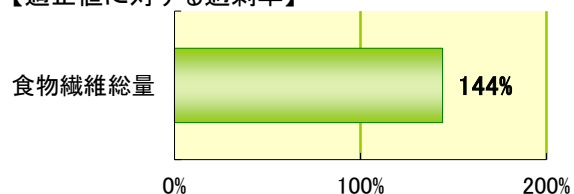
【適正値に対する充足率】



栄養素(単位)	基準値	摂取量
カリウム(mg)	2000	3517
カルシウム(mg)	650	771
マグネシウム(mg)	290	379
リン(mg)	900	1357
鉄(mg)	6.5	10
亜鉛(mg)	9	9
銅(mg)	0.7	1.6
マンガン(mg)	3.5	3.0
ヨウ素(μg)	130	40
セレン(μg)	25	78
クロム(μg)	30	9
モリブデン(μg)	25	199
食塩相当量(g)	7.5	11.8

## 食物繊維摂取量の診断結果

【適正値に対する過剰率】



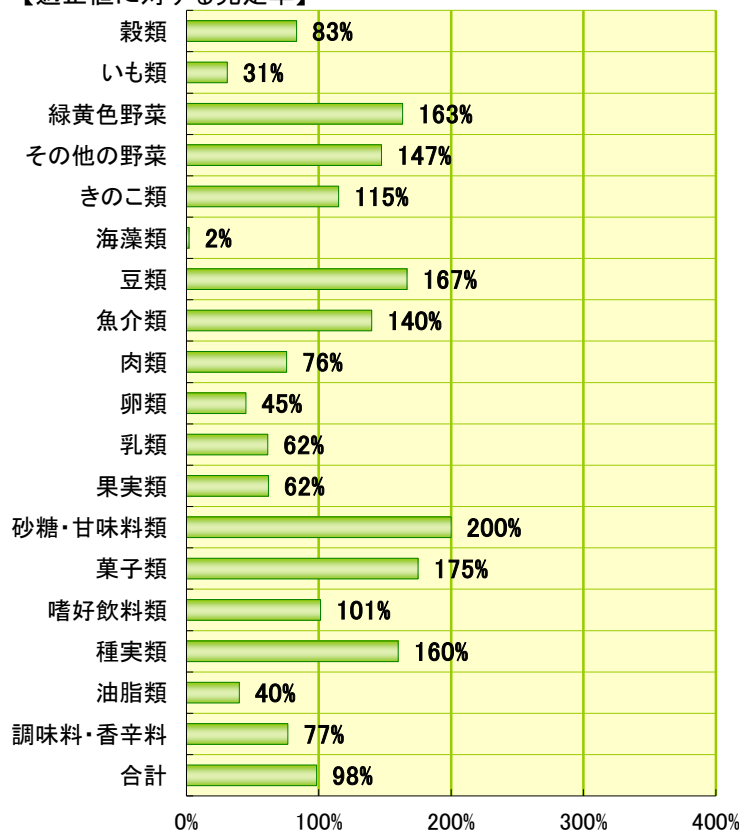
栄養素(単位)	基準値	摂取量
水溶性食物繊維(g)	—	5.2
不溶性食物繊維(g)	—	19.3
食物繊維総量(g)	17	24.5

- ・一部、基準値を大きく超える栄養素がありますが、1日の耐容上限量を超えるものではありません。
- ・食塩は基準値に対して約3グラム摂りすぎています。
- ・食物繊維の摂取量は良好ですが、水溶性食物繊維の割合が少ないようです。

# 摂取品目診断

## 1 8 食品群の摂取量の診断結果

【適正値に対する充足率】



食品群	基準値	摂取量
穀類(めし、ゆで麺等)	400	<b>333</b>
いも類	55	<b>17</b>
緑黄色野菜	120	<b>196</b>
その他の野菜	230	<b>339</b>
きのこ類	20	<b>23</b>
海藻類	15	<b>0.3</b>
豆類	60	<b>100</b>
魚介類	70	<b>98</b>
肉類	70	<b>53</b>
卵類	40	<b>18</b>
乳類	200	<b>123</b>
果実類	150	<b>93</b>
砂糖・甘味料類	5	<b>10</b>
菓子類	20	<b>35</b>
嗜好飲料類	300	<b>304</b>
種実類	5	<b>8</b>
油脂類	10	<b>4</b>
調味料・香辛料	60	<b>46</b>
<b>合計</b>	<b>1,830</b>	<b>1,800</b>

- ・野菜類がしっかり摂られていて素晴らしいです。
- ・いも類、海藻類の摂取が少ないようです。
- ・菓子類の摂取が多いようです。
- ・(調味料としての)油脂類は少ないようですが、砂糖類の摂取が多いようです。

【担当管理栄養士】

株式会社ライフ・サイエンス研究所

- ・この報告書は厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準(2010年版)」に準拠して、分析対象者の年齢・性別等に合わせて栄養摂取適正値等を管理栄養士が設定しています。
- ・食事日誌等の分析、報告書作成は(株)ライフ・サイエンス研究所に委託して行われます。
- ・食事日誌の記載内容から正確な分量の判別が難しい場合は、任意に分量を設定して計算しています。
- ・報告書の内容・様式については予告なく変更する場合があります。