

ユーザー情報 フリガナ コツコツアップコース 誕生日 ****/**/** 年齢 42
氏名 骨コツアップコース 性別 女性 身長 163 cm レベル I・低い

エネルギー比 朝食 10% 昼食 42% 夕食 29% 間食 19%

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	1600~1900	1811	-	●
たんぱく質	g	50.0~90.0	63.2	-	●
脂質	g	40.0~60.0	55.0	-	●
炭水化物	g	220.0~285.0	253.6	-	●
カルシウム	mg	650~2500	239	-411	!
マグネシウム	mg	290~	179	-111	!
鉄	mg	10.5~40.0	4.8	-5.7	!
ビタミンA	μg	700~2700	131	-569	!
ビタミンD	μg	5.5~100.0	2.4	-3.1	!
ビタミンB1	mg	1.10~	0.73	-0.37	!
ビタミンB2	mg	1.20~	0.76	-0.44	!
葉酸	μg	240~1000	182	-58	!
ビタミンC	mg	100~	23	-77	!
飽和脂肪酸	g	~14.00	10.77	-	●
食物繊維	g	18.0~	7.8	-10.2	!
食塩相当量	g	~7.0	11.8	+4.8	!

● 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。

充足確率 基準値

3大栄養素 基準値

Pたんぱく質: 14.0%
F脂質: 27.3%
C炭水化物: 56.0%

(目安:P:10-15% F:20-25% C:60-70%)

◆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「おも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。

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

群名	朝	昼	夕	間	合計	適正	差	充足(%)
乳・乳製品	70.0	0.0	0.0	0.0	70.0	250.0	-180.0	28.0
たまご	0.0	15.0	0.0	0.0	15.0	50.0	-35.0	30.0
魚介・肉	10.0	110.0	30.0	0.0	150.0	100.0	+50.0	150.0
豆・豆製品	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	80.0	-80.0	0.0
野菜	0.0	30.0	76.0	0.0	106.0	350.0	-244.0	30.3
いも類	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	-100.0	0.0
果物	10.0	0.0	0.0	0.0	10.0	200.0	-190.0	5.0
穀物	40.0	106.0	100.0	0.0	246.0	200.0	+46.0	123.0
砂糖	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	-10.0	0.0
油脂	0.0	21.0	8.0	0.0	29.0	15.0	+14.0	193.3

食品群別表 基準値

カルシウム約100mgを含む食品と目安

牛乳 100ml	チーズ 15g	木綿豆腐 80g	納豆 2パック (100g)
ヨーグルト 85g	厚揚げ 40g	高野豆腐(乾) 1枚(16g)	
いわし丸干し 1尾(25g)	わかさぎ 1尾(20g)	ひじき(乾) 7g	
大根の葉 40g	小松菜 60g	水菜 50g	
切干大根(乾) 20g	ごま 大さじ1(9g)		

今よりさらにプラス100mg★ コツコツ摂ろう カルシウム

コメント
 今回の骨コツアップコース様の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。

血液中のカルシウム濃度は一定に保たれているので食事でも摂るカルシウムが不足すると骨に蓄えられているカルシウムが血液中に溶け出して補われます。いつも骨からカルシウムが補充されていると骨のカルシウム量すなわち骨量が減少してしまいます。年齢とともに骨の量は減りますが、毎日の生活のあり方で減少するスピードを遅くしたり、予防することも可能です。カルシウムの摂取とあわせて、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや骨の健康を助けるビタミンKもしっかり摂りましょう。

●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。

●塩分の摂り過ぎは、カルシウムの排泄が促進されます。

●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。

●魚介・肉、豆・豆製品、たまごといった主にたんぱく質を多く含む食品の摂取に偏りがみられます。毎食どれか1品摂り、まんべんなく食べましょう。

●カルシウムが不足傾向でした。乳製品以外にもカルシウムは含まれています。上図『カルシウム100mgを含む食品と目安』を参考に特定の食品に偏らず、いろいろな食品から補いましょう。

●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。

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