

診断結果表

木野三郎

デスクワーク
男性・45歳

2007/06/26

身長	体重	標準体重	BMI	体格判定	体重増加傾向度	予測生活習慣病リスク
175cm	75kg	67.4kg	24.5	やや肥満	やや高い	高い

ヘルシースコア

10

きのこ判定

毒きのこさん

G

きのこランク (A~H)

生活習慣病危険度予測

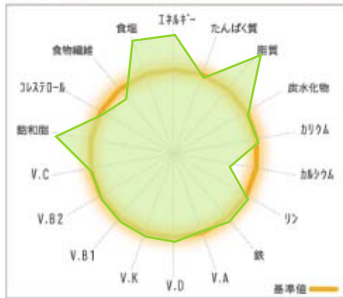
糖尿病 脂質異常症 高血圧 骨粗鬆症

食事傾向分析

木野三郎さんの食事で素晴らしいところは、不足しやすいビタミン類がきちんととれているところです。生理作用のあるビタミン類の不足は身体に様々な悪影響を及ぼすので、レバーや野菜類等様々な食品から積極的に摂取しましょう。なお高血圧予防の為に、脂っこいものや濃い味の料理は控えめにし、なるべく身体を動かす習慣を身につけましょう。



栄養バランス



3408 Kcal **14.7 g**

基準: 2250±100kcal 基準: 10g未満

気になる栄養素は！ 脂質

あなたの食事はこれが特に多めです！
脂質の過剰摂取は、血液をドロドロにする原因となり、様々な生活習慣病や動脈硬化などのリスクを高めます。油脂類のとり過ぎに注意しましょう。



朝 ごはん×1.5, だし巻き卵×1, 焼き魚×1, トマト×1, 青菜のお浸し×1, 豆腐のみそ汁×1

昼 とんかつ定食×1

夕 枝豆×1, キムチ×1, もろきゅう×1/2, フライドポテト×1/2, 鶏唐揚げ×1/2, 焼き鳥×1/2, サイコロステーキ×1, 餃子×1/2, チャーハン×2/3, ビール×2, チュウハイ×1, 焼酎×1

間 コーヒー×1.5, コーヒー×1



食事バランス

	結果	オススメ	判定
主食	6 SV	5 SV	○
副菜	8 SV	5 SV	!
主菜	13 SV	3 SV	!
牛乳乳製品	0 SV	2 SV	!
果物	0 SV	2 SV	!

○ いいかんじよ！ 多め！ 少なめ

あなたの食事バランスはあまり理想的ではありません。

主菜が多めのようです。

主菜はたんぱく質やビタミン類の供給源ですが、摂りすぎはエネルギー過剰や脂質過剰、塩分過剰を招きます。肉料理や揚げ物、炒め物等の脂っこい料理よりも、できるだけ納豆や冷や奴等のあっさりした料理を多く取り入れるようにしましょう。また濃い味付けの物もできるだけ避けて、適正範囲内で食べるようにしましょう。

お菓子・嗜好飲料のエネルギー

706 Kcal

※基準値は併せて200kcal/日以内が理想的。

主菜：肉・魚・卵・大豆料理



ちょっと控えよう！

食生活の問題点

- 外食が多い！
- 夕食が遅い！
- 食事スピードがはやい！
- 間食あり！

今回はコレに注意！ 外食が多い！

外食メニューは比較的に高脂肪・高塩分で、野菜が少ない事が多いです。できるだけ控え目にしましょう。

ライフスタイル

運動	睡眠	タバコ	ストレス	飲酒
不足気味です。		喫煙あり！	ストレスあり！	飲み過ぎです！

ピックアップ！

アルコールの摂取量はかなり多いようです。

アルコール

アルコールの過剰摂取は血圧の上昇やカルシウムの吸収率の低下等を引き起こして生活習慣病のリスクを増大させます。また長期の飲酒習慣は肝臓の機能を低下させ、脂肪肝や肝硬変を引き起こす原因にもなります。適正飲酒量を知り、ほどほどに抑えましょう。なお節度ある適正な飲酒とは、1日あたり純アルコール量で20gまでとされています。

教訓

たまには積極的にスポーツに参加してみましょう。