

診断結果表

榎木 タケオ

デスクワーク
男性・22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
171cm	65kg	64.3kg	22.2	標準	やや低い	中

ヘルシースコア

45

きのこ判定

たまご苺さん

きのこランク (A~H)

E

生活習慣病危険度予測

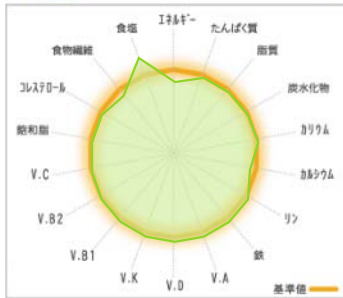
糖尿病 脂質異常症 高血圧 骨粗鬆症

食事傾向分析

榎木 タケオさんの食事は栄養バランスが中々良いです！とても食事に気を使っているようですね。この調子で健康的な食生活を心掛けて下さい。少し過不足のある栄養素がありますがそれを正せばほぼ完璧です！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



1965 Kcal **12.5 g**
 基準: 2300±100kcal 基準: 10g未満

気になる栄養素は！ 食塩

あなたの食事はこれが特に多めです！
 塩分のとり過ぎは高血圧等の生活習慣病や、ガンを引き起こす原因になります。濃い味付けの料理や汁ものの飲み過ぎなどに注意しましょう。

朝 ごはん×1, だし巻き卵×1, 焼き魚×1/2, 青菜のお浸し×1, 豆腐のみそ汁×1

昼 餃子定食×1, 里芋の煮ころがし×1

夕 ごはん×1, クリームシチュー×1, 生野菜サラダ×1, きこのホイル焼き×1, ヨーグルト×1.5, いちご×1.5

問



食事バランス

	結果	オススメ	判定
主食	5 sv	6 sv	○
副菜	8 sv	6 sv	!
主菜	5 sv	4 sv	○
牛乳乳製品	3 sv	2 sv	!
果物	1 sv	2 sv	!

○ いいかんじ♪ ! 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。

副菜が多めのようです。

副菜は野菜が中心な事が多く、食物繊維・ビタミン・ミネラル源なので積極的に食べる事が望ましいですが、素材の味が淡泊なので調理や味付けにマヨネーズなどの油脂類や調味料を多く使ってしまい、結果的に塩分や脂質をとり過ぎてしまう事があります。種類にも気をつけて食べるようにしましょう。

お菓子・嗜好飲料のエネルギー

0 Kcal
 ※基準値は併せて200kcal/日以内が理想的。

副菜: 野菜・きのこ・芋・海藻類

ちょっと控えよう!

食生活の問題点

● 食事スピードがはやい!

今回はコレに注意! 食事スピードがはやい!

食事はゆっくり、よくかんで食べるようにしましょう。満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぐ事ができます。

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。	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!

運動がかなり不足している可能性があります。

運動不足は基礎代謝の低下や身体機能の低下を促す原因で、肥満や生活習慣病の元です。無理のない簡単な運動で良いので何か始める事が望ましいです。

教訓

運動は一人では中々始めにくいものです。まずは運動仲間を作る事から始めよう!