

診断結果表

ぶな しめじ

サービス業等
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
167cm	58kg	61.4kg	20.8	標準	中	中

ヘルシースコア

40

きこの判定

たまご苺さん

きこのランク (A~H)

E

生活習慣病危険度予測

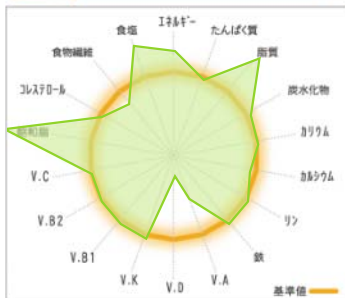
糖尿病 脂質異常症 高血圧 骨粗鬆症

食事傾向分析

ぶな しめじさんの食事で素晴らしいところは、不足しやすいカルシウムをしっかりとれているところです。カルシウムは丈夫な骨や歯を作ったり、精神安定のためにも必要な栄養素です。その調子で毎日しっかりととりましょう！
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



3455 Kcal

基準: 2600±100kcal

14.3 g

基準: 10g未満

気になる栄養素は！ 飽和脂肪酸

あなたの食事はこれが特に多めです！

飽和脂肪酸のとり過ぎは血液をドロドロにして、様々な疾患に結び付けます。肉類に多く含まれるので、食べすぎないように注意しましょう。



朝

カツサンド×1, チーズバーガー×1, ミックスサンドイッチ×1, 100%果汁ジュース×1

カップ焼きそば×1, コロケ×1, フライドポテト×1, おにぎり×1

クッキー×2, 炭酸飲料×2, メロンパン×1



食事バランス

	結果	オススメ	判定
主食	4 SV	8 SV	!
副菜	4 SV	7 SV	!
主菜	4 SV	5 SV	○
牛乳乳製品	1 SV	3 SV	!
果物	1 SV	3 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。

主食が少なめなようです。食事のベースとなる重要なエネルギー源なのでしっかり食べましょう。また、味付け飯や麺類は塩分や脂質を多く含むので、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

1439 Kcal

※基準値は併せて200kcal/日以内が理想的。

主食: ご飯・パン・麺類



もっと食べよう!

食生活の問題点

- 食事を抜く!
- 夕食が遅い!
- 間食あり!

今回はコレに注意! 夕食が遅い!

夕食後から就寝までの時間が短いほど、夜間の消費エネルギーが少なくなるので夜遅くに食べる場合は食量を減らし、低脂肪・低エネルギーで消化の良いものを選びましょう。

ライフスタイル

運動	睡眠	タバコ	ストレス	飲酒
	寝過ぎです。	喫煙あり!		飲み過ぎです!

ピックアップ!

寝過ぎのようです。

睡眠不足が健康に害をもたらすことはよく知られていますが、逆に過剰な睡眠も健康を害することが様々な研究によって明らかになってきました。過剰な睡眠は糖尿病等の生活習慣病リスクを上昇させます。7~8時間程度の適度な睡眠をとるように心掛けましょう。

教訓

肝臓の機能は、お酒を控えるだけでかなり回復しますよ!