

診断結果表

しい たけこ

デスクワーク
女性・24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
165cm	45kg	59.9kg	16.5	やせ	低い	中

ヘルシースコア

37

きのこ判定

エノキ茸さん

E

きのこランク (A~H)

生活習慣病危険度予測

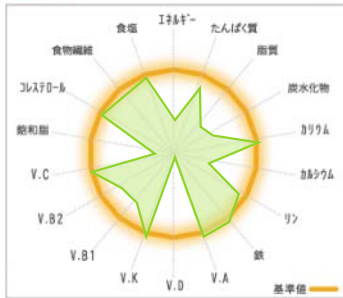
糖尿病 脂質異常症 高血圧 骨粗鬆症

食事傾向分析

しい たけこさんの食生活で素晴らしいところは、塩分控えめな食事を心掛けているところです！塩分を控える事は様々な生活習慣病やがん予防につながります！その調子で頑張りましょう！なお骨粗鬆症予防の為に、牛乳や小魚などのカルシウム源をしっかり食べて、適度な運動で骨を鍛える事が大切です。



栄養バランス



1023 Kcal 基準: 2450 ± 100kcal
4.2 g 基準: 8g未滿

気になる栄養素は！ ビタミンD

あなたの食事はこれが特に少なめです！
 ビタミンDの不足は骨へのカルシウム沈着を妨げ、骨が弱り骨軟化症や骨粗鬆症を引き起こします。多く含む魚類やきのこ類を積極的に食べましょう。

朝

おにぎり(こんぶ) × 1, ポテトサラダ × 1, 野菜サラダ × 1

ごはん × 1, 冷奴 × 1, 青菜のお浸し × 1, 胡瓜とたこの酢の物 × 1, かぼちゃの煮つけ × 1, 納豆 × 1, いちご × 1.5

間



食事バランス

	結果	オスメ	判定
主食	2 SV	6 SV	!
副菜	6 SV	6 SV	○
主菜	4 SV	4 SV	○
牛乳乳製品	0 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。

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

0 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

あなたの食に対する姿勢は中々のものです。

食事を抜いたり、頻繁に外食をしたり、早食いをするような事は減多にないようですね。食事のバランスや量に気をつけながら、その食生活を続けていって下さいね。



ライフスタイル

運動	睡眠	タバコ	ストレス	飲酒

ピックアップ!

睡眠が適度にとれているようです。

睡眠不足や睡眠過剰は糖尿病や高血圧等の生活習慣病リスクを上昇させます。その調子で、毎日7~8時間程度の適度な睡眠をとるようにしましょう。

睡眠

教訓

朝の入浴は脳を活性化させます。ただし熱めのお湯で短時間を心掛けましょう!