

診断結果表

竹 麻衣

主婦・主夫
女性・32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
156cm	50kg	53.5kg	20.5	標準	低い	低い

ヘルシースコア

94

きこの判定

松茸さん

B

きこのランク (A~H)

生活習慣病危険度予測

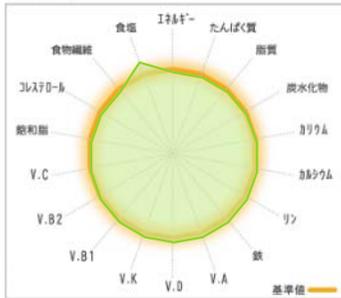
糖尿病 脂質異常症 高血圧 骨粗鬆症

食事傾向分析

竹 麻衣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、以下はあなたの食事や食生活、その他のライフスタイルに対する診断結果です。参考にして下さいね。



栄養バランス



2011 Kcal **9.5 g**
 基準: 2050±100kcal 基準: 8g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 トースト×1.5, ブロッコリー×1, 生野菜サラダ×1, バナナ×2, 牛乳×1

昼 ごはん×1/2, ごはん+みそ汁×1, 生姜焼き×1/2, 生野菜サラダ×1, コーヒー×1

夕 うな丼×1, かぼちゃの煮つけ×1, 青菜の白和え×1

間 コーヒー×1, 紅茶×1



食事バランス

	結果	オススメ	判定
主食	5 SV	6 SV	○
副菜	6 SV	6 SV	○
主菜	6 SV	4 SV	!
牛乳乳製品	2 SV	2 SV	○
果物	2 SV	2 SV	○

○ いいかんじ♪ ! 多め ! 少なめ

あなたの食事バランスは惜しいです！

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

26 Kcal
 ※基準値は併せて200kcal/日以内が理想的。



ちょっと控えよう！

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!

運動をきちんと行えているようです。

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。
 その調子で頑張りましょう。

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！