

診断結果表

平 武蔵

無し
男性・68歳

2007/07/23

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
161cm	47kg	57kg	18.1	やややせ	低い	中

ヘルシースコア

きこの判定

たまご君さん

きこのランク (A~H)

E

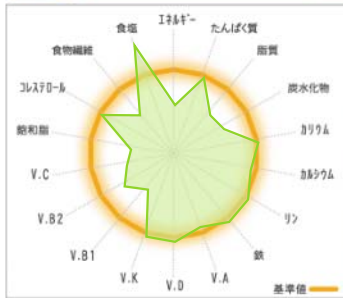
生活習慣病危険度予測

食事傾向分析

平 武蔵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



1087 Kcal **14.1 g**
 基準: 1850±100kcal 基準: 10g未満

気になる栄養素は！ ビタミンB1

あなたの食事はこれが特に少なめです！
 ビタミンB1の不足はストレスや疲労感、脚気などの原因になります。豚肉、うなぎ、玄米、ほうれん草などに多いので積極的に食べましょう。

- 朝** ごはん×1/2, 納豆×1, 豆腐のみそ汁×1, 漬物×1
- 昼** ごはん×2/3, 漬物×1, 焼き魚×1/2, 青菜のお浸し×1, 赤だし×1
- 夕** ごはん×1/2, 冷奴×1/2, ししゃも×1/3, 青菜の白和え×1, 赤だし×1, 漬物×1
- 間** せんべい×1/2



食事バランス

	結果	オスメ	判定
主食	2 SV	6 SV	!
副菜	3 SV	6 SV	!
主菜	6 SV	4 SV	!
牛乳乳製品	0 SV	2 SV	!
果物	0 SV	2 SV	!

○ いいかんじ♪ ! 多め ! 少なめ

お菓子・嗜好飲料のエネルギー

74 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。			ストレスあり!	

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。

運動

教訓

近場に行くときはなるべく歩くことを心掛けてみましょう!