

# 食事診断結果表

200612250001  
岡山 花子様

診断日  
2009/02/24

性別	年齢	身長	体重	標準体重	BMI	体格判定
女性	52歳	160cm	70kg	56.3kg	27.3	やや肥満

## ヘルシースコア

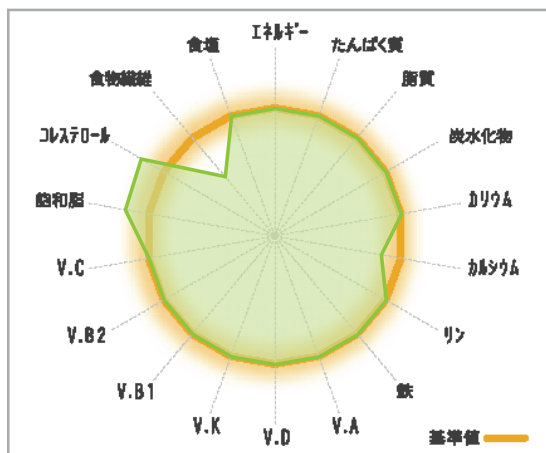
## コメント



あなたの食生活で素晴らしいところは、自分の適正量に見合ったエネルギーをとれているところです。自分に合った量の食事をする事は中々難しいものです。肥満や生活習慣病予防の観点からも、その調子で頑張りましょう！  
なお、以下はあなたの選んだ食事に対する診断結果です。参考にしてくださいね。



## 栄養バランス



**1805 Kcal**      **8 g**  
基準：1750±100kcal      基準：8g未満

### 気になる栄養素は！ 食物繊維

きのこや海藻、野菜、玄米に豊富です。不足は便秘や様々な生活習慣病やガンなどを引き起こす原因になります。低エネルギー食材に多いのでたくさん食べるようにしましょう。



**朝** 535kcal (30%)  
●ごはん×1 ●だし巻き卵×1 ●生野菜サラダ×1 ●豆腐のみそ汁×1 ●牛乳×1

**昼** 439kcal (24%)  
刺身定食×1

**夕** 735kcal (41%)  
●ごはん×1 ●豚肉の野菜巻き×1 ●ブロッコリー×1 ●柿×2/3 ●いかなご佃煮×1  
●ゆで卵×1

**間** 96kcal (5%)  
●キウイフルーツ×1 ●ビール×1



## 食事バランス

	結果	オススメ	判定
主食	5 sv	4 sv	○
副菜	3 sv	5 sv	△
主菜	7 sv	3 sv	!
牛乳乳製品	2 sv	2 sv	○
果物	1 sv	2 sv	△

○いいかんじ △やや多め !多め △やや少なめ !少なめ

お菓子・嗜好飲料のエネルギー

**80 Kcal**

し好品は200kcal/日以内が理想的。

### 主菜は『こってり』より『あっさり』を！

主菜のとり過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、できるだけ納豆や豆腐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避けましょう。

**主菜**：肉・魚・卵・大豆料理



ちょっと控えよう!



ヘルスジャッジ 無料携帯サイト

※栄養バランスと食事バランスの結果が一致しない場合もあります。

株式会社マッシュルームソフト