

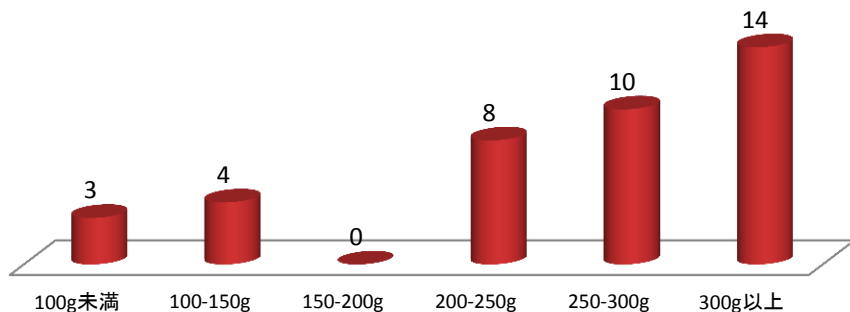
ヘルスジャッジ Jr.を用いた食事調査（統計データ③）

No.	[栄養素]エネルギー				[栄養素]たんぱく質				[栄養素]脂質				[栄養素]炭水化物				[栄養素]カリウム				[栄養素]カルシウム				[栄養素]リン				[栄養素]鉄			
	摂取(kcal)	下限(kcal)	上限(kcal)	判定	摂取(g)	下限(g)	上限(g)	判定	摂取(g)	下限(g)	上限(g)	判定	摂取(g)	下限(g)	上限(g)	判定	摂取(mg)	下限(mg)	上限(mg)	判定	摂取(mg)	下限(mg)	上限(mg)	判定	摂取(mg)	下限(mg)	上限(mg)	判定	摂取(mg)	下限(mg)	上限(mg)	判定
1	1442	1450	1650	1	48	30	60	1	51	35	50	1	187	195	270	1	1477	1200		1	513	550		1	859	900		1	4	6.5	30	3
2	1259	1450	1650	5	60	30	60	1	37	35	50	1	168	195	270	5	1936	1200		1	483	550		5	940	900		1	5	6.5	30	3
3	1516	1300	1500	1	46	30	55	1	59	30	45	2	189	175	245	1	1371	1200		1	523	550		1	841	900		1	3	6.5	30	3
4	1383	1700	1900	5	48	30	70	1	55	40	60	1	170	225	315	3	2153	1200		1	775	550		1	902	900		1	4	6.5	30	3
5	1491	1450	1650	1	65	30	60	1	52	35	50	1	184	195	270	1	2244	1200		1	679	550		1	1101	900		1	6	6.5	30	1
6	1495	1400	1600	1	42	40	55	1	55	35	50	1	203	190	265	1	1688	1400		1	371	750		3	619	1000		3	5	8	35	3
7	2399	1350	1550	2	114	40	55	2	95	30	50	2	260	180	255	1	3798	1400		1	944	750		1	1740	1000		1	7	8	35	5
8	968	1350	1550	3	41	40	55	1	26	30	50	5	141	180	255	3	1663	1400		1	181	750		3	606	1000		3	4	8	35	3
9	1443	1450	1650	1	67	40	60	4	46	35	50	1	186	195	270	1	2636	1400		1	594	750		3	1097	1000		1	7	8	35	5
10	1359	1500	1700	1	63	40	60	1	30	35	55	5	200	200	280	1	1805	1400		1	736	750		1	1151	1000		1	4	8	35	3
11	1348	1800	2100	3	49	40	75	1	34	45	65	3	206	245	340	5	1395	1400		1	451	750		3	729	1000		3	4	8	35	3
12	1476	1950	2150	3	57	40	75	1	46	45	70	1	204	255	360	5	2744	1400		1	547	750		3	997	1000		1	7	8	35	5
13	1422	1750	1950	5	55	45	70	1	43	40	60	1	199	230	325	5	2096	1700		1	629	700		1	1006	1100		1	6	9.5	35	3
14	1137	1800	2000	3	29	45	70	3	44	40	65	1	153	240	335	3	970	1700		3	135	700		3	401	1100		3	3	9.5	35	3
15	1311	2050	2250	3	48	45	80	1	38	50	70	3	184	270	375	3	1689	1700		1	368	700		3	758	1100		3	5	9.5	35	3
16	1207	2550	2850	3	43	45	100	1	36	60	90	3	175	340	475	3	2291	1700		1	517	700		3	813	1100		3	6	9.5	35	3
17	1255	1850	2150	3	47	45	75	1	51	45	65	1	152	250	350	3	1948	1700		1	628	700		1	843	1100		3	4	9.5	35	3
18	2229	2200	2500	1	82	45	90	1	60	50	80	1	330	295	410	1	3339	1700		1	833	700		1	1253	1100		1	11	9.5	35	1
19	1227	2000	2200	3	41	45	80	1	50	45	70	1	148	265	370	3	1505	1700		5	121	700		3	520	1100		3	3	9.5	35	3
20	1396	2250	2550	3	51	45	90	1	35	55	80	3	213	300	420	3	2413	1700		1	600	700		5	857	1100		3	7	9.5	35	3
21	1427	2500	2800	3	61	45	100	1	38	60	90	3	203	330	465	3	2529	1700		1	483	700		3	1025	1100		1	6	9.5	35	3
22	1341	2650	2950	3	52	45	105	1	40	60	95	3	192	350	490	3	2520	1700		1	599	700		5	985	1100		1	6	9.5	35	3
23	1880	2000	2200	1	85	45	80	1	83	45	70	4	186	265	370	3	2531	1700		1	660	700		1	1168	1100		1	6	9.5	35	3
24	1683	2200	2500	3	60	45	90	1	69	50	80	1	197	295	410	3	1871	1700		1	458	700		3	970	1100		5	5	9.5	35	3
25	1314	2000	2300	3	54	45	80	1	48	50	70	1	162	270	375	3	2684	1700		1	528	700		3	888	1100		5	7	9.5	35	3
26	1135	1800	2000	3	39	45	70	5	39	40	65	1	157	240	335	3	2192	1700		1	437	700		3	701	1100		3	4	9.5	35	3
27	1549	1700	1900	1	78	55	70	4	43	40	60	1	209	225	315	1	2949	2100		1	884	800		1	1405	1100		1	8	10	45	5
28	2340	2000	2200	1	89	55	80	4	83	45	70	4	297	265	370	1	2897	2100		1	708	800		5	1422	1100		1	8	10	45	5
29	1658	2000	2300	5	69	55	80	1	67	50	70	1	192	270	375	3	2282	2100		1	769	800		1	1067	1100		1	8	10	45	5
30	1692	2300	2600	3	74	55	90	1	65	55	80	1	189	305	430	3	2342	2100		1	404	800		3	1051	1100		1	6	10	45	3
31	1289	2500	2800	3	44	55	100	5	51	60	90	5	160	330	465	3	1828	2100		5	509	800		3	821	1100		3	5	10	45	3
32	1362	2450	2750	3	58	55	100	1	40	60	85	3	187	325	455	3	1954	2100		1	392	800		3	898	1100		5	5	10	45	3
33	1443	2150	2450	3	57	55	85	1	60	50	75	1	166	290	405	3	1691	2100		5	323	800		3	939	1100		5	5	10	45	3
34	1596	2100	2400	3	62	55	85	1	53	50	75	1	210	280	395	3	1792	2100		5	499	800		3	963	1100		5	4	10	45	3
35	1539	2300	2600	3	68	55	90	1	50	55	80	1	199	305	430	3	3260	2100		1	688	800		5	1014	1100		1	9	10	45	1
36	1608	2150	2450	3	67	55	85	1	75	50	75	1	163	290	405	3	2447	2100		1	578	800		3	970	1100		5	5	10	45	3
37	1046	2900	3200	3	36	55	115	3	33	70	100	3	147	380	535	3	1177	2100		3	454	800		3	653	1100		3	3	10	45	3
38	1646	2600	2900	3	68	55	105	1	70	60	90	1	182	345	480	3	2743	2100		1	650	800		5	1114	1100		1	5	10	45	3
39	1457	2800	3100	3	56	55	110	1	42	65	100	3	209	370	515	3	1941	2000		1	589	650		1	959	1000		1	5	7	40	3

No.	[栄養素]ビタミンA				[栄養素]ビタミンD				[栄養素]ビタミンK				[栄養素]ビタミンB1				[栄養素]ビタミンB2				[栄養素]ビタミンC				[栄養素]食塩相当量				ヘルシースコア
	摂取(μg)	下限(μg)	上限(μg)	判定	摂取(μg)	下限(μg)	上限(μg)	判定	摂取(μg)	下限(μg)	上限(μg)	判定	摂取(mg)	下限(mg)	上限(mg)	判定	摂取(mg)	下限(mg)	上限(mg)	判定	摂取(mg)	下限(mg)	上限(mg)	判定	摂取(g)	下限(g)	上限(g)	判定	
1	286	400	900	3	2	2.5	30	5	92	40		1	0.5	0.8		3	1	0.9		1	40	55		3	8.1	0	6	2	97
2	482	400	900	1	23	2.5	30	1	156	40		1	0.6	0.8		3	1	0.9		1	46	55		5	6.9	0	6	4	100
3	362	400	900	1	2	2.5	30	5	37	40		1	0.6	0.8		3	1	0.9		1	27	55		3	6.9	0	6	4	89
4	522	400	900	1	2	2.5	30	5	147	40		1	0.8	0.8		1	1.2	0.9		1	88	55		1	10.3	0	6	2	97
5	446	400	900	1	3	2.5	30	1	194	40		1	0.6	0.8		3	1.2	0.9		1	65	55		1	6.3	0	6	1	100
6	282	500	1200	3	1	3	35	3	109	45		1	0.5	1		3	0.8	1		5	74	65		1	8.3	0	7	4	86
7	519	500	1200	1	16	3	35	1	182	45		1	1.2	1		1	1.8	1		1	105	65		1	13.2	0	7	2	82
8	428	500	1200	5	10	3	35	1	189	45		1	0.5	1		3	0.5	1		3	136	65		1	6.4	0	7	1	86
9	401	500	1200	5	2	3	35	3	598	45		1	0.6	1		3	1.3	1		1	72	65		1	6.2	0	7	1	100
10	176	500	1200	3	7	3	35	1	222	45		1	0.6	1		3	1.3	1		1	12	65		3	4.7	0	7	1	91
11	126	500	1200	3	6	3	35	1	31	45		3	0.4	1		3	1.1	1		1	18	65		3	5.1	0	7	1	83
12	711	500	1200	1	7	3	35	1	279	45		1	0.7	1		3	1.2	1		1	101	65		1	9	0	7	2	97
13	504	550	1500	1	3	3.5	35	5	128	55		1	0.6	1.1		3	1.2	1.2		1	97	80		1	8.4	0	7.5	4	97
14	113	550	1500	3	0	3.5	35	3	50	55		1	0.4	1.1		3	0.4	1.2		3	57	80		3	5.4	0	7.5	1	59
15	425	550	1500	3	5	3.5	35	1	76	55		1	0.6	1.1		3	0.8	1.2		3	31	80		3	7.9	0	7.5	1	76
16	422	550	1500	3	5	3.5	35	1	146	55		1	0.7	1.1		3	0.9	1.2		3	64	80		5	7.3	0	7.5	1	85
17	356	550	1500	3	2	3.5	35	3	149	55		1	0.8	1.1		3	1.1	1.2		1	61	80		3	9.5	0	7.5	2	81
18	426	550	1500	3	10	3.5	35	1	391	55		1	0.8	1.1		3	1.5	1.2		1	68	80		5	11.5	0	7.5	2	97
19	295	550	1500	3	5	3.5	35	1	171	55		1	0.5	1.1		3	0.5	1.2		3	122	80		1	3.9	0	7.5	1	70
20	687	550	1500	1	2	3.5	35	3	354	55		1	0.8	1.1		3	1.1	1.2		1	110	80		1	8.6	0	7.5	4	87
21	608	550	1500	1	16	3.5	35	1	279	55		1	0.7	1.1		3	1.1	1.2		1	200	80		1	11.7	0	7.5	2	77
22	442	550	1500	5	3	3.5	35	5	134	55		1	0.8	1.1		3	1.2	1.2		1	118	80		1	9.4	0	7.5	2	82
23	411	550	1500	3	2	3.5	35	3	139	55		1	1.2	1.1		1	1.6	1.2		1	108	80		1	10.3	0	7.5	2	94
24	368	550	1500	3	3	3.5	35	5	150	55		1	0.7	1.1		3	1.3	1.2		1	77	80		1	8.9	0	7.5	4	87
25	813	550	1500	1	9	3.5	35	1	494	55		1	1	1.1		1	1.2	1.2		1	89	80		1	12.3	0	7.5	2	87
26	622	550	1500	1	1	3.5	35	3	112	55		1	0.8	1.1		3	0.7	1.2		3	137	80		1	4.8	0	7.5	1	76
27	395	700	2000	3	3	3.5	45	5	381	65		1	0.8	1.2		3	1.8	1.4		1	116	100		1	8.4	0	7.5	4	97
28	603	700	2000	5	3	3.5	45	5	125	65		1	1.1	1.2		1	1.4	1.4		1	150	100		1	12.5	0	7.5	2	97
29	550	700	2000	3	3	3.5	45	5	512	65		1	1.2	1.2		1	1.8	1.4		1	46	100		3	12.4	0	7.5	2	94
30	478	700	2000	3	9	3.5	45	1	231	65		1	1.1	1.2		1	1.4	1.4		1	151	100		1	10.9	0	7.5	2	87
31	494	700	2000	3	2	3.5	45	3	213	65		1	0.6	1.2		3	0.8	1.4		3	74	100		3	6.6	0	7.5	1	73
32	385	700	2000	3	2	3.5	45	3	127	65		1	1	1.2		5	0.6	1.4		3	139	100		1	8.2	0	7.5	1	68
33	523	700	2000	3	16	3.5	45	1	219	65		1	0.9	1.2		3	0.9	1.4		3	135	100		1	8.9	0	7.5	4	82
34	242	700	2000	3	11	3.5	45	1	116	65		1	1.1	1.2		1	1	1.4		3	118	100		1	5.8	0	7.5	1	89
35	815	700	2000	1	7	3.5	45	1	350	65		1	0.8	1.2		3	1.4	1.4		1	179	100		1	12.1	0	7.5	2	87
36	538	700	2000	3	2	3.5	45	3	272	65		1	1.2	1.2		1	1.3	1.4		1	141	100		1	5.8	0	7.5	1	89
37	307	700	2000	3	2	3.5	45	3	88	65		1	0.4	1.2		3	0.9	1.4		3	51	100		3	3.6	0	7.5	1	54
38	516	700	2000	3	10	3.5	45	1	198	65		1	0.9	1.2		3	1.2	1.4		5	159	100		1	8.4	0	7.5	4	87
39	275	650	2500	3	2	4.5	50	3	146	60		1	0.7	1.2		3	1.2	1.4		5	141	100		1	6.5	0	7.5	1	76

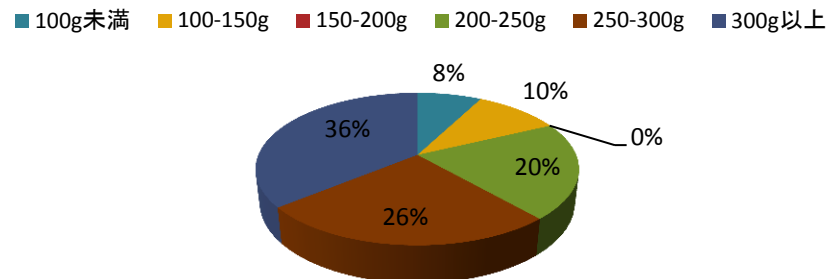
副菜SVを基に換算した野菜摂取量

n=39



副菜SVを基に換算した野菜摂取量(割合)

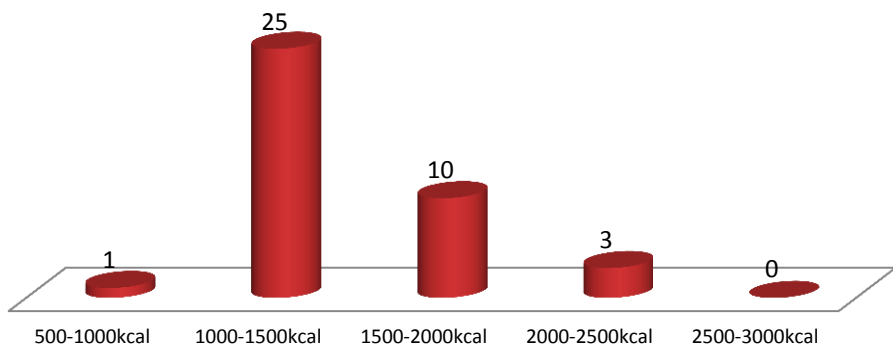
n=39



※野菜の摂取量は、『副菜SV(サービング)×70g』で計算しています。

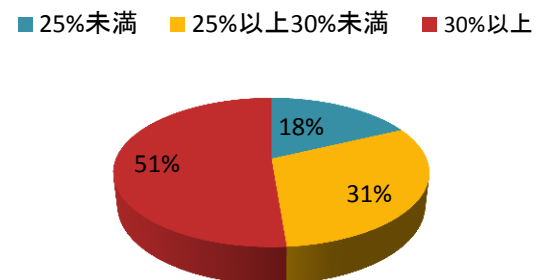
エネルギー摂取量

n=39



脂肪エネルギー比率の分布

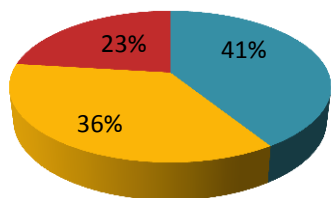
n=39



食塩の摂取量判定

n=39

■ 適正 ■ 多いかも? ■ ちょっと多いかも?

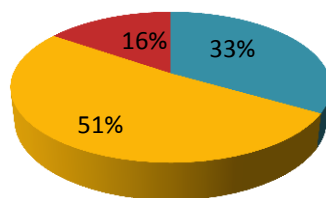


※判定方法は、当社オリジナルです。

カルシウムの摂取量判定

n=39

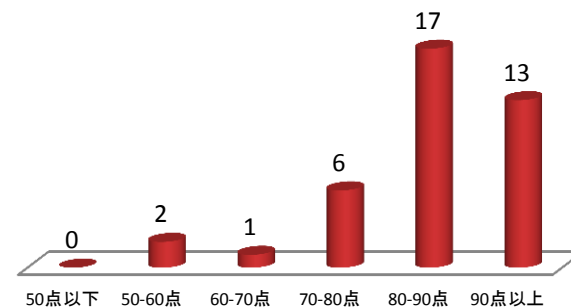
■ 適正 ■ 少ないかも? ■ ちょっと少ないかも?



※判定方法は、当社オリジナルです。

ヘルシースコア

n=39



※ヘルシースコアは、栄養バランスと欠食をもとに算出したものです。