

ごはんチェック結果表

0000000000000000
佐藤 太郎様

診断日
2010/04/05

性別	年齢	身長	体重	標準体重	ローレル指数	体格判定
男性	6歳	158cm	40kg	51.3kg	101.4	やせぎみ

ヘルシースコア

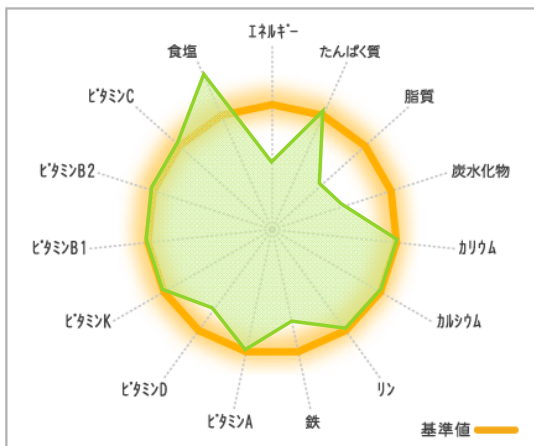
コメント



あなたの食事で素晴らしいところは、風邪を予防したり、肌や髪や目を健康にするビタミンAをしっかりとれているところです！ビタミンA源としては緑黄色野菜が特にオススメです！これからもしっかり食べましょう！なお、以下はあなたの選んだ食事に対する診断結果です。参考にして下さいね。



栄養バランス



1683

kcal

基準: 3550 ± 250kcal



7.9

g

基準: 6g未満

気になる栄養素は！

脂質

油脂類も適度にとりいれよう。

不足は細胞機能を低下させて、疲労(ひろう)や肌荒れ(はだあれ)などの原因になります。また脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きもあり、欠かせない栄養素です。



朝 345kcal (20%) ごはん×1, ゆで卵×1, すまし汁×1, トマト×1

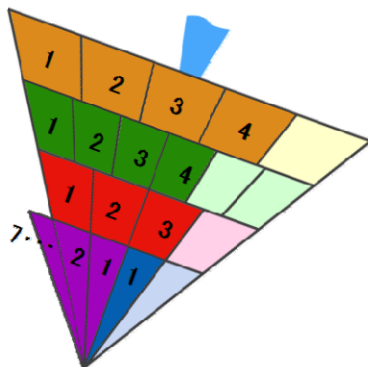
昼 505kcal (30%) 野菜弁当×1, 牛乳×1, メロン×1

夕 694kcal (41%) 炊き込みごはん×1, マカロニサラダ×1, オレンジ×2/3, 低脂肪牛乳×1, ヨーグルト×1.5

間 139kcal (8%) プリン×1

※ワンポイントアドバイス 欠食をせず、1日3食しっかり食べているようですね。その調子で頑張りましょう！

食事バランス



乳脂肪に要注意！

牛乳・乳製品は貴重なたんぱく質、脂質、カルシウム源なので毎日適量を欠かさずとる事が大切です。ただしチーズや生クリームなど、種類によっては高脂肪な物もあるので種類に気をつけて適正範囲内で食べるようにしましょう。

主食 = 〇 副菜 = 〇 主菜 = 〇
牛乳・乳製品 = 〇 果物 = 〇

139 kcal

し好品は 200 kcal/日以内が理想的。

牛乳・乳製品



ちょっと
ひかえよう!

※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。