

分析結果

[一日分析] 分析日付[2002/ 2/25(月)]

ユーザー情報 フリガナ キノコ太郎 誕生日 1975/12/12 年齢 26
 氏名 きのこ太郎 性別 男性 身長 175 cm 活動強度 低い

食品数 一日 29 朝食 14 昼食 14 夕食 12 間食 9 (一日の目安は30食品です)

エネルギー比 朝食 33 昼食 18 夕食 24 間食 25

運動消費エネルギー 39.1kcal(運動目安 200~300kcal) 基礎代謝量 1235.0kcal
 運+基 1274.1kcal 摂-運-基 1321-39.1-1235.0 = +47.0kcal

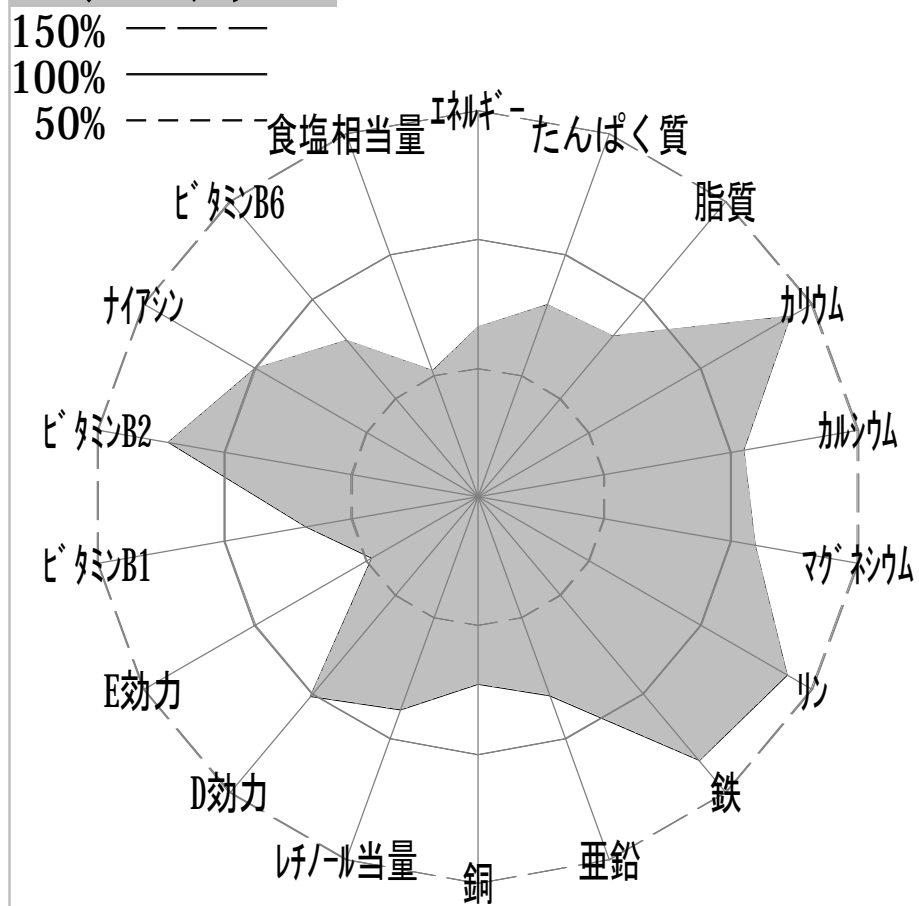
体重 67.0kg (標準体重 61.3~ 73.4kg) (記録日: 2002/01/20)

体脂肪率 21.9% (標準体脂肪率 10%~20%) (記録日: 2002/01/20)

栄養バランス [日本人の栄養所要量]

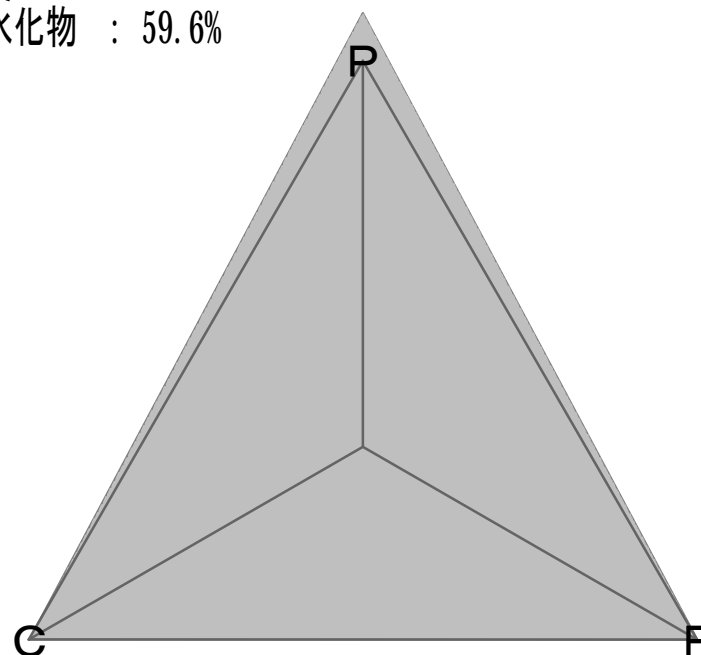
成分名	単位	下限	上限	摂取量	差	充足率	朝食	昼食	夕食	間食
エネルギー	kcal	2000	2000	1321	-679	66	[Bar chart showing 66% of energy intake]			
エネルギー	kJ			5526						
水分	g			1715.8						
たんぱく質	g	70.0	70.0	55.7	-14.3	80	[Bar chart showing 80% of protein intake]			
脂質	g	44.4	55.6	36.3	-8.2	82	[Bar chart showing 82% of fat intake]			
炭水化物	g			196.9						
灰分	g			14.7						
ナトリウム	mg			2063						
カリウム	mg	2000	2000	2806	+806	140	[Bar chart showing 140% of potassium intake]			
カルシウム	mg	700	700	734	+34	105	[Bar chart showing 105% of calcium intake]			
マグネシウム	mg	310	310	339	+29	109	[Bar chart showing 109% of magnesium intake]			
リン	mg	700	700	971	+271	139	[Bar chart showing 139% of phosphorus intake]			
鉄	mg	10.0	10.0	13.4	+3.4	134	[Bar chart showing 134% of iron intake]			
亜鉛	mg	11.0	11.0	9.0	-2.0	82	[Bar chart showing 82% of zinc intake]			
銅	mg	1.80	1.80	1.31	-0.49	73	[Bar chart showing 73% of copper intake]			
レチノール	μg			67						
カロテン	μg			2731						
レチノール当量	μg	600	600	528	-72	88	[Bar chart showing 88% of retinol equivalent intake]			
D効力	μg	2.5	2.5	2.5	0.0	101	[Bar chart showing 101% of D activity intake]			
E効力	mg	10.0	10.0	4.8	-5.2	48	[Bar chart showing 48% of E activity intake]			
ビタミンB1	mg	1.10	1.10	0.75	-0.35	68	[Bar chart showing 68% of B1 intake]			
ビタミンB2	mg	1.20	1.20	1.47	+0.27	122	[Bar chart showing 122% of B2 intake]			
ナイアシン	mg	17.0	17.0	17.0	0.0	100	[Bar chart showing 100% of niacin intake]			
ビタミンB6	mg	1.60	1.60	1.27	-0.33	79	[Bar chart showing 79% of B6 intake]			
飽和一価	g			9.81						
多価	g			14.73						
コレステロール	mg			7.23						
水溶性	g			89						
不溶性	g			2.9						
総量	g			12.5						
食塩相当量	g	10.0	10.0	5.2	-4.8	52	[Bar chart showing 52% of sodium equivalent intake]			

レーダーチャート



PFCバランス

Pたんぱく質: 16.9%
F脂質 : 24.7%
C炭水化物 : 59.6%



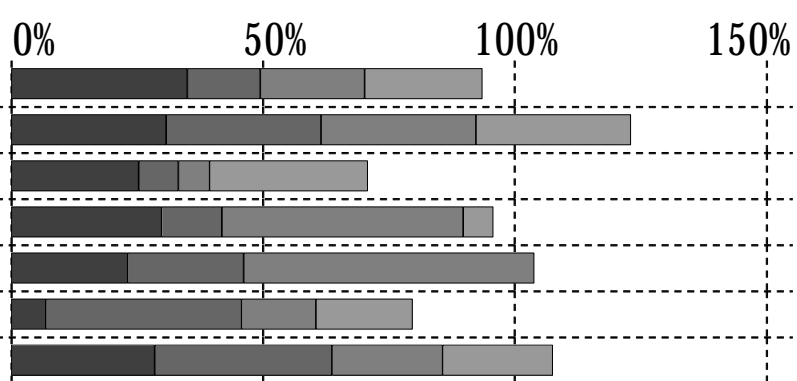
目安 P:12-15% F:20-25% C:60-68%

食品交換表

交換表 [糖尿病交換表]
適正点 [糖尿病 1日18単位(1440キロカロリー)]

群名	朝	昼	夕	間	合計	適正点	差	充足率
表1	3.1	1.3	1.9	2.1	8.4	9.0	-0.6	93.5
表2	0.3	0.3	0.3	0.3	1.2	1.0	+0.2	123.0
表3	1.0	0.3	0.3	1.3	2.8	4.0	-1.2	71.0
表4	0.4	0.2	0.7	0.1	1.3	1.4	-0.1	95.7
表5	0.2	0.2	0.6	0.0	1.0	1.0	+0.0	103.6
表6	0.1	0.4	0.1	0.2	0.8	1.0	-0.2	79.6
調味料	0.2	0.2	0.1	0.1	0.6	0.6	+0.0	107.5

朝食 昼食 夕食 間食

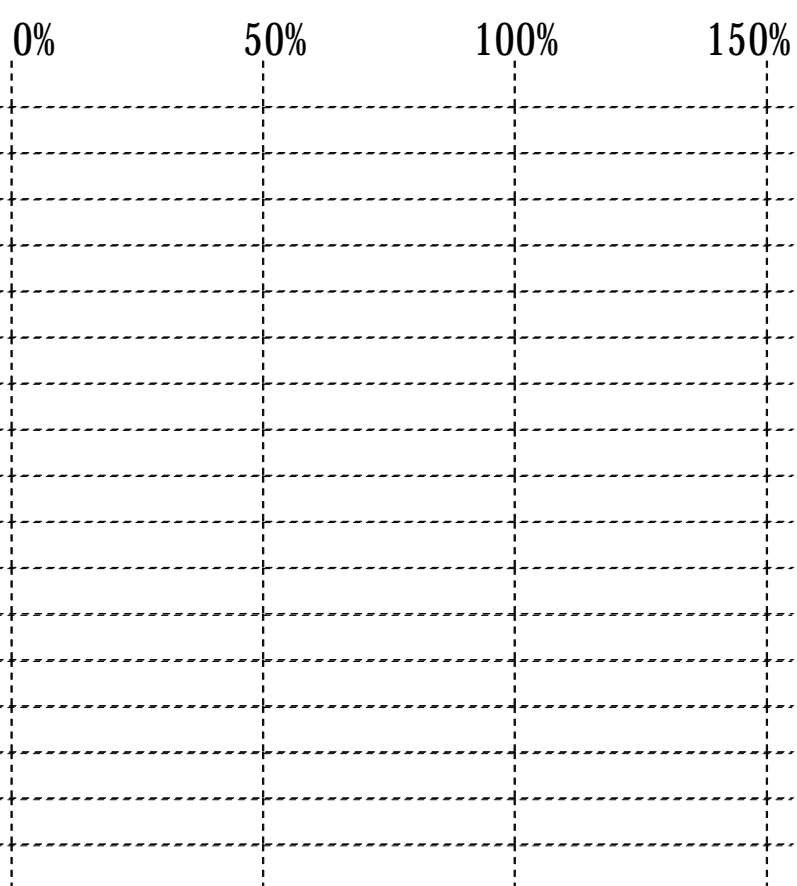


食品群別表

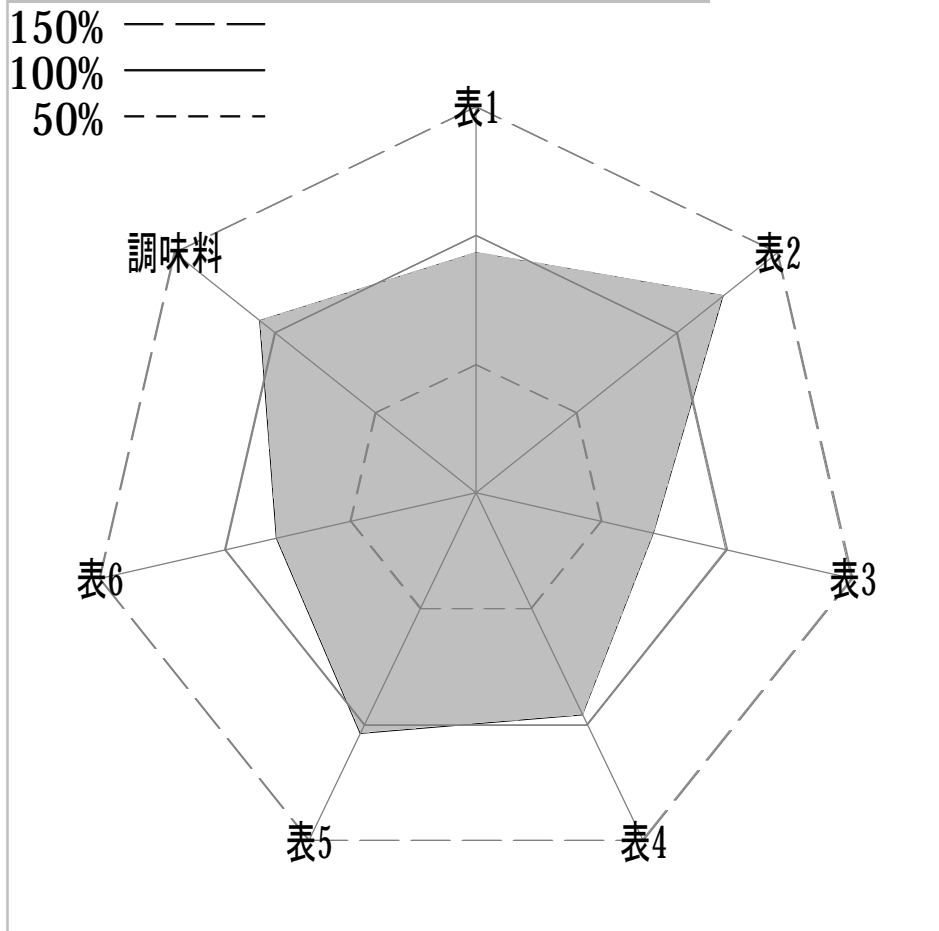
群別表 [18群別表]
適正摂 [未設定]

群名	朝	昼	夕	間	合計	適正摂	差	充足率
穀類	110.0	70.0	50.0	100.0	330.0			
いも・澱粉	0.0	0.0	290.0	0.0	290.0			
砂糖・甘味	1.5	0.0	1.5	1.5	4.5			
豆	90.0	0.0	0.0	0.0	90.0			
種実	8.0	0.0	0.0	0.0	8.0			
野菜	30.0	105.0	0.0	78.0	213.0			
果実	30.0	30.0	30.0	30.0	120.0			
きのこ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
藻	0.1	5.0	10.0	0.0	15.1			
魚介	8.1	55.0	10.0	0.0	73.1			
肉	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0			
卵	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
乳	50.0	20.0	80.0	10.0	160.0			
油脂	2.0	2.0	5.0	0.0	9.0			
菓子	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
嗜好飲料	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
調味・香辛	154.5	200.8	151.5	150.0	656.8			
調理加工	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			

朝食 昼食 夕食 間食



食品交換表 レーダーチャート



エネルギー、体重の履歴

日付	摂取エネルギー	運動エネルギー	基礎代謝量	運動+基礎	摂-運-基	体重
2002/ 1/ 6	1559					70.0
2002/ 1/ 8	1653	420.0				
2002/ 1/ 9	1886	1540.4	1440.0	2980.4	-1094.9	68.2
2002/ 1/10	1967	409.2				
2002/ 1/12	1801	341.0				
2002/ 1/13						67.5
2002/ 1/14	1615	371.3				
2002/ 1/16	1777					
2002/ 1/17		272.0				68.0
2002/ 1/18	2136					
2002/ 1/20		368.5				67.0
2002/ 1/22	1850					
2002/ 1/25	2026					
2002/ 1/28	1694					
2002/ 1/30	121	223.4				
2002/ 2/ 4	1204	223.4				
2002/ 2/18	2390					
2002/ 2/25	1321	39.1	1235.0	1274.1	47.0	
2002/ 2/26	1204					
2002/ 3/ 1	1733					
2002/ 3/ 4	2172					
2002/ 4/10		113.9				
2002/ 4/12	171					

コメント

天気：晴れ
ラジオ体操・エアロビクス

メニュー

朝食・・・ごはん、味噌汁、豆腐、ほうれん草の和え物
 昼食・・・アサリのスパゲティ、サラダ、カフェオレ
 夕食・・・たきこみご飯、さばの味噌煮、煮物、汁物

メニュー

朝食・・・ごはん、味噌汁、豆腐、ほうれん草の和え物
昼食・・・アサリのスパゲティ、サラダ、カフェオレ
夕食・・・たきこみご飯、さばの味噌煮、煮物、汁物

メニュー

朝食・・・ごはん、味噌汁、豆腐、ほうれん草の和え物
昼食・・・アサリのスパゲティ、サラダ、カフェオレ
夕食・・・たきこみご飯、さばの味噌煮、煮物、汁物

メニュー

朝食・・・ごはん、味噌汁、豆腐、ほうれん草の和え物
昼食・・・アサリのスパゲティ、サラダ、カフェオレ
夕食・・・たきこみご飯、さばの味噌煮、煮物、汁物

メニュー

朝食・・・ごはん、味噌汁、豆腐、ほうれん草の和え物
昼食・・・アサリのスパゲティ、サラダ、カフェオレ
夕食・・・たきこみご飯、さばの味噌煮、煮物、汁物

メニュー

朝食・・・ごはん、味噌汁、豆腐、ほうれん草の和え物
昼食・・・アサリのスパゲティ、サラダ、カフェオレ
夕食・・・たきこみご飯、さばの味噌煮、煮物、汁物

メニュー

朝食・・・ごはん、味噌汁、豆腐、ほうれん草の和え物
昼食・・・アサリのスパゲティ、サラダ、カフェオレ
夕食・・・たきこみご飯、さばの味噌煮、煮物、汁物

メニュー

朝食・・・ごはん、味噌汁、豆腐、ほうれん草の和え物
昼食・・・アサリのスパゲティ、サラダ、カフェオレ
夕食・・・たきこみご飯、さばの味噌煮、煮物、汁物

メニュー

朝食・・・ごはん、味噌汁、豆腐、ほうれん草の和え物
昼食・・・アサリのスパゲティ、サラダ、カフェオレ
夕食・・・たきこみご飯、さばの味噌煮、煮物、汁物

メニュー

朝食・・・ごはん、味噌汁、豆腐、ほうれん草の和え物
昼食・・・アサリのスパゲティ、サラダ、カフェオレ
夕食・・・たきこみご飯、さばの味噌煮、煮物、汁物

メニュー

朝食・・・ごはん、味噌汁、豆腐、ほうれん草の和え物
昼食・・・アサリのスパゲティ、サラダ、カフェオレ
夕食・・・たきこみご飯、さばの味噌煮、煮物、汁物