

**ユーザー情報** フリガナ キノコタロウ  
氏名 きのこ太郎 誕生日 1975/12/12 年齢 26  
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)

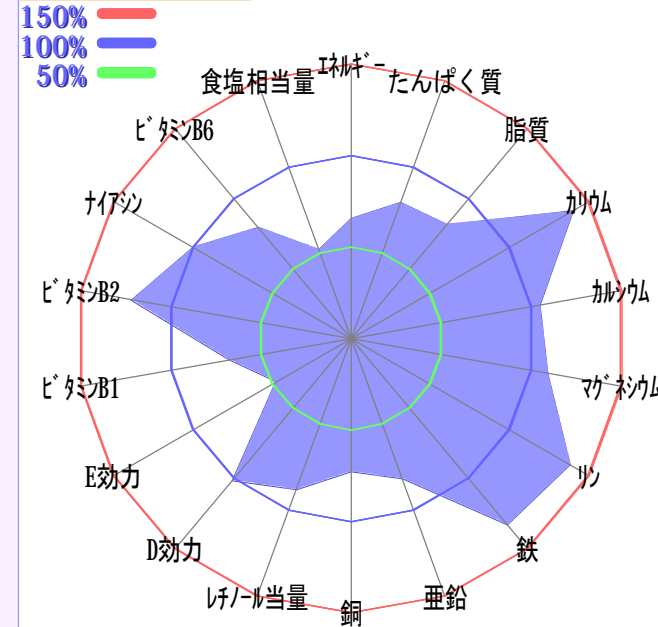
**エネルギー比** 朝食 33 昼食 18 夕食 24 間食 25

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

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

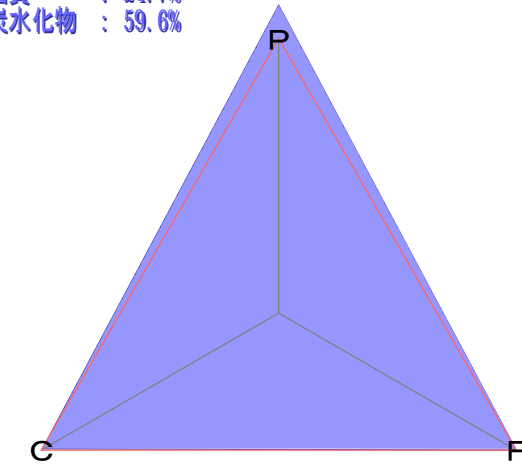
**体脂肪率** 21.9% (標準体脂肪率 10%~20%) (記録日: 2002/01/20)

### 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%

### 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				
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				
脂質	g	44.4	55.6	36.3	-8.2	82				
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				
カルシウム	mg	700	700	734	+34	105				
マグネシウム	mg	310	310	339	+29	109				
リン	mg	700	700	971	+271	139				
鉄	mg	10.0	10.0	13.4	+3.4	134				
亜鉛	mg	11.0	11.0	9.0	-2.0	82				
銅	mg	1.80	1.80	1.31	-0.49	73				
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				
D効力	μg	2.5	2.5	2.5	0.0	101				
E効力	mg	10.0	10.0	4.8	-5.2	48				
ビタミンB1	mg	1.10	1.10	0.75	-0.35	68				
ビタミンB2	mg	1.20	1.20	1.47	+0.27	122				
ナイアシン	mg	17.0	17.0	17.0	0.0	100				
ビタミンB6	mg	1.60	1.60	1.27	-0.33	79				
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				

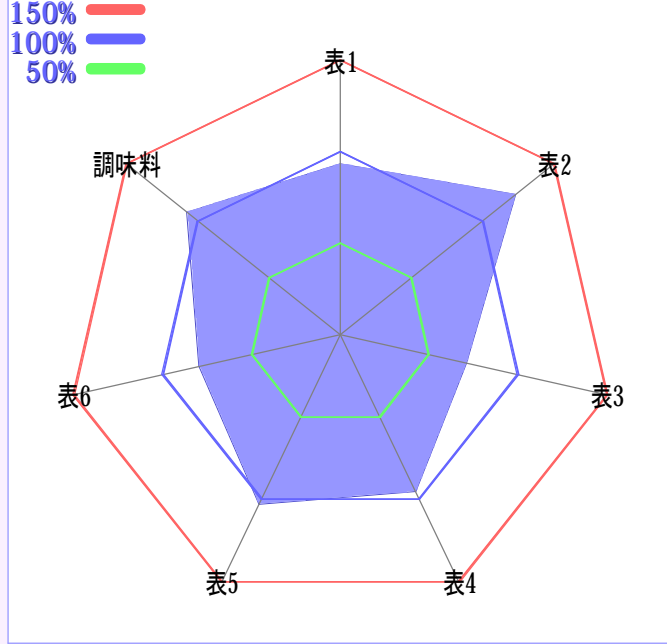
### 食品交換表

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

### 食品群別表

群名	朝	昼	夕	間	合計	適正点	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			

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/ 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