

分析結果

[一日分析] 2006/11/08(水) 食事区分: 一日
コード: 000000000000005 個人名: きのこと太郎

食品群別バランス

食品群別表 [00007・年齢区分別食品構成 (18群)] 適正摂取量 [07008・食品構成 (18群) 30~49歳]

食品群/食品名	基準値 [g]	摂取量 [g]	差 [g]	充足確率 [%]	基準値
▽01群 (5) 穀類	380.0	432.00	52.00	113.7	
食パン 学校給食用		150.00			
蒸し中華めん		50.00			
パン粉 乾燥		2.00			
こめ 水稻 穀粒 精白米		150.00			
こめ 水稻 めし 精白米		80.00			
▽02群 (1) 種実類	5.0	5.00	0.00	100.0	
ごま 乾		5.00			
▽03群 (2) いも類	100.0	69.00	-31.00	69.0	
さつまいも 塊根 焼き		54.00			
フライドポテト		15.00			
▽04群 (2) 砂糖類	5.0	8.00	3.00	160.0	
車糖 上白糖		3.00			
はちみつ		5.00			
▽05群 (1) 菓子類	20.0	30.00	10.00	150.0	
芋かりんとう		30.00			
▽06群 (2) 油脂類	15.0	15.50	0.50	103.3	
植物油脂類 ごま油		0.50			
バター類 有塩バター		15.00			
▽07群 (2) 豆類	60.0	85.00	25.00	141.7	
えんどう 塩豆		5.00			
豆腐 木綿		80.00			
▽08群 (3) 果実類	150.0	198.20	48.20	132.1	
あんず 生		100.00			
いちご 生		88.20			
うめ 梅干し 塩漬		10.00			
▽09群 (6) 緑黄色野菜	120.0	155.50	35.50	129.6	
あしたば 葉 生		50.00			
いんげんまめ さやいんげん		10.00			
オクラ 果実 生		25.50			
ミニトマト 果実 生		20.00			
赤ピーマン 果実 生		20.00			
ブロッコリー 花序 生		30.00			
▽10群 (6) その他の野菜	230.0	212.00	-18.00	92.2	
うど 茎 生		60.00			
かぶ 根 皮つき ゆで		30.00			
キャベツ 結球葉 生		60.00			
きゅうり 果実 生		40.00			
しょうが 根茎 生		2.00			
たまねぎ りん茎 生		20.00			
▽11群 (1) きのこと類	10.0	17.00	7.00	170.0	
えのきたけ 生		17.00			
▽12群 (2) 海草類	10.0	13.00	3.00	130.0	
あおさ 素干し		10.00			
乾燥わかめ 素干し		3.00			
▽13群 (8) 調味嗜好飲料	100.0	136.60	36.60	136.6	
ビール 淡色		100.80			
合成清酒		5.00			
ソース 中濃ソース		18.00			
しょうゆ こいくちしょうゆ		5.00			
食塩		1.60			

分析結果

[一日分析] 2006/11/08(水) 食事区分:一日
コード: 000000000000005 個人名: きのこ太郎

食品群別バランス

食品群別表 [00007・年齢区分別食品構成(18群)] 適正摂取量 [07008・食品構成(18群) 30~49歳]

食品群/食品名	基準値[g]	摂取量[g]	差[g]	充足確率[%]	基準値
穀物酢		4.00			
固形コンソメ		2.00			
こしょう 混合 粉		0.20			
▽14群(3)魚介類	60.0	91.00	31.00	151.7	
あなご 生		26.00			
いわし しらす干し 微乾燥品		5.00			
きす 生		60.00			
▽15群(2)肉類	60.0	80.00	20.00	133.3	
和牛 かた 脂身つき 生		20.00			
ぶた 大型種肉 もも 脂身つ		60.00			
▽16群(1)卵類	40.0	53.55	13.55	133.9	
うこっけい卵 全卵 生		53.55			
▽17群(4)乳類	200.0	245.00	45.00	122.5	
普通牛乳		180.00			
脱脂乳		5.00			
ヨーグルト 全脂無糖		30.00			
プロセスチーズ		30.00			
▽18群(1)その他の食品	5.0	5.00	0.00	100.0	
ミートボール 冷凍		5.00			
合計		1851.35			