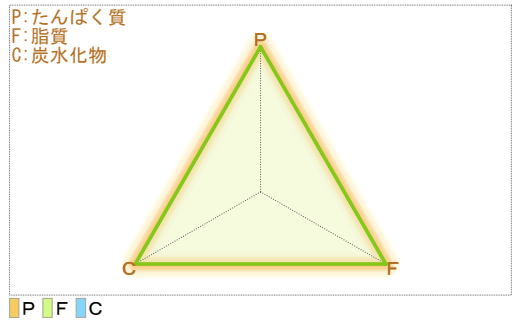
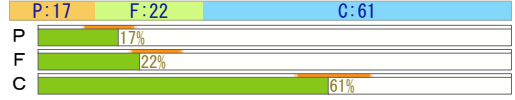


### プロジェクト情報

コード 000000000000003 分類 00000----- 未設定 -----  
カテゴリ アアア  
プロジェクト あああ

### PFCバランス

	摂取エネルギー	適正比	比率	充確率
たんぱく質	487kc	10~ 20%	17.1%	100.0%
脂質	613kc	20~ 30%	21.6%	100.0%
炭水化物	1745kc	55~ 70%	61.4%	100.0%



### 食事区分エネルギー

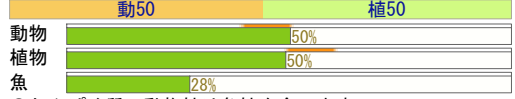
	摂取エネルギー	適正比	比率	充確率
朝食	762kc	30%	26.8%	89.5%
昼食	777kc	35%	27.4%	78.2%
夕食	1246kc	35%	43.9%	125.4%
間食	53kc	0%	1.9%	---
一日	2839kc	27	27	44

### エネルギー

	摂取エネルギー	適正比	比率	充確率
穀類	1213kc	50~ 60%	42.7%	85.4%
アルコール	21kc	---	0.7%	---
菓子・嗜好	39kc	---	1.4%	---
穀	43%			
ア	1%			
菓	1%			

### たんぱく質

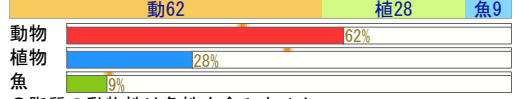
	摂取量	適正比	比率	充確率
動物性	61.4g	40~ 50%	50.5%	100.9%
植物性	60.2g	50~ 60%	49.5%	99.1%
動物性内魚性	33.9g	---	27.9%	---



●たんぱく質の動物性は魚性を含みます。  
動物性たんぱく質総量 121.6g

### 脂質

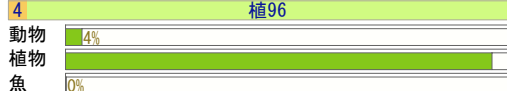
	摂取量	適正比	比率	充確率
動物性	42.5g	40%	62.4%	156.0%
植物性	19.4g	50%	28.4%	56.8%
魚性	6.3g	10%	9.2%	91.8%



●脂質の動物性は魚性を含みません。  
動物性脂質総量 68.1g

### 炭水化物

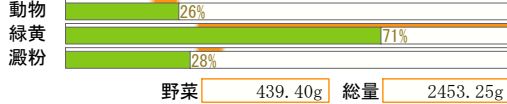
	摂取量	適正比	比率	充確率
動物性	16.4g	---	3.8%	---
植物性	418.6g	---	96.0%	---
魚性	1.1g	---	0.3%	---



●炭水化物の動物性は魚性を含みません。  
動物性炭水化物総量 436.1g

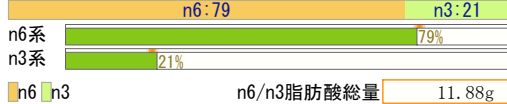
### 食品重量

	摂取量	適正比	比率	充確率
動物性	628.55g	20~ 25%	25.6%	102.5%
緑黄色野菜	312.40g	30~ 100%	71.1%	100.0%
でんぷん性	689.50g	30~ 35%	28.1%	93.7%



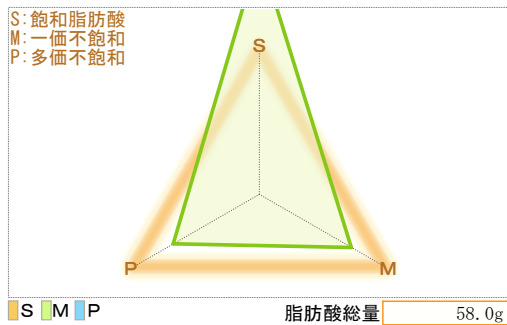
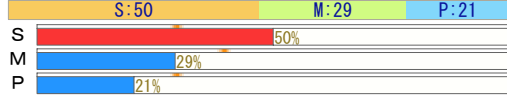
### n6/n3系脂肪酸

	摂取量	適正比	比率	充確率
n6系脂肪酸	9.40g	80%	79.1%	98.9%
n3系脂肪酸	2.48g	20%	20.9%	104.3%



### SMP

	摂取エネルギー	適正比	比率	充確率
飽和脂肪酸	29.1g	30%	50.1%	167.0%
一価不飽和	17.0g	40%	29.3%	73.3%
多価不飽和	11.9g	30%	20.6%	68.6%



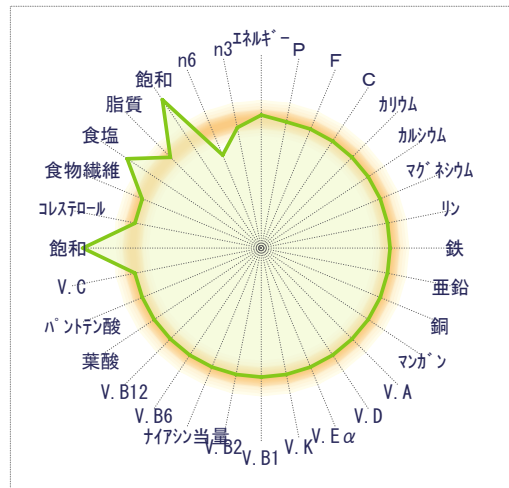
脂肪酸総量 58.0g

### 食品数

	朝食	昼食	夕食	間食	日合計
食品数	27	13	20	1	53
比率	44.3%	21.3%	32.8%	1.6%	176.7%
朝	44				
昼		21			
夕			33		
間				33	

一日の適正食品数 30品

### 充足確率レーダーチャート



### コメント

■炭水化物・糖質 (carbohydrate) とは？  
糖・でんぷん・セルロース・あるいは、これに関連する化合物を含む一群の物質をさす。天然では最も多く存在する有機化合物で生物体の構造物質、生理機能を保つためのエネルギー供給物質として非常に重要な役割を果たしている

■こんな人におすすめ  
スポーツや肉体労働などエネルギー消費量の高い人

■効果的なり方  
糖質を効率的よく摂取するには、ビタミンB1を十分に補給するとよい。

栄養バランス					
栄養素	単位	基準値	摂取量	差	充足判定
<b>五訂食品成分表</b>					
エネルギー	kc	2550-2750	2839	+89	▲
たんぱく質	g	60.0-135.0	121.6	0.0	●
脂質	g	60.0-90.0	68.1	0.0	●
炭水化物	g	365.0-465.0	436.1	0.0	●
カリウム	mg	2000~	5893	0	●
カルシウム	mg	650-2300	1074	0	●
マグネシウム	mg	345~	485	0	●
リン	mg	700-3500	1884	0	●
鉄	mg	7.0-50.0	14.3	0.0	●
亜鉛	mg	8.0-30.0	12.5	0.0	●
銅	mg	0.70-10.00	2.26	0.00	●
マンガン	mg	4.00-11.00	5.68	0.00	●
パント酸当量V.A	μg	745-3000	1548	0	●
ビタミンD	μg	5.0-50.0	33.5	0.0	●
ビタミンE-α	mg	9.0-800.0	15.4	0.0	●
ビタミンK	μg	75~	501	0	●
ビタミンB1	mg	1.40~	1.66	0.00	●
ビタミンB2	mg	1.60~	2.23	0.00	●
ナイアシン当量	mg	15.0-300.0	47.9	0.0	●
ビタミンB6	mg	1.40-60.00	2.95	0.00	●
ビタミンB12	μg	2.2~	11.5	0.0	●
葉酸	μg	220-1000	643	0	●
パント酸	mg	6.00~	11.36	0.00	●
ビタミンC	mg	92~	210	0	●
飽和脂肪酸	g	13.00-21.00	29.06	+8.06	↓
コレステロール	mg	~600	536	0	●
食物繊維	g	20.0~	62.6	0.0	●
食塩相当量	g	~10.0	12.5	+2.5	↓

脂 肪 酸					
脂質	g	60.0-90.0	68.1	0.0	●
飽和脂肪酸	g	13.00-21.00	29.06	+8.06	↓
n-6合計	g	12.00-29.00	9.40	-2.60	↓
n-3合計	g	2.60-10.00	2.48	-0.12	▲

● 過剰・不足の心配はほとんどないと思います ▲ 過剰が少し心配です ▲ 不足が少し心配です  
 ↓ 過剰が心配です ↓ 不足が心配です オレンジの範囲が基準値で、グラデーションは基準値の前後20%です。  
 摂取量が基準値に収まるのが理想的ですが、上限に近づかないように注意しましょう。