

ユーザー情報 フリガナ キタ 氏 名 き の た 誕生日 ****/**/** 年齢 20 性別 男性 身長 165 cm レベル I・低い

食品数 一日 40 朝食 14 昼食 17 夕食 15 間食 1 (一日の目安は30食品です)

エネルギー比 朝食 29% 昼食 20% 夕食 43% 間食 8%

運動 運動消費 720.0 KC (運動時間:02時間00分) 基礎代謝 1440.0 KC 生活消費 660.0 KC 一日消費 2700.1 KC 摂取との差 -1168.2 KC 記録日数 1 ※一日消費は運動基礎代謝を除く

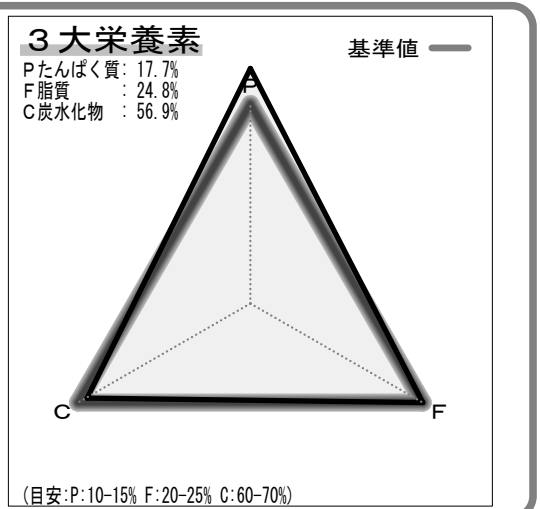
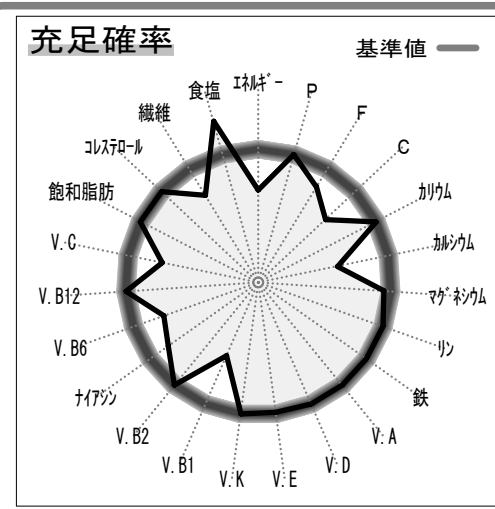
体重 60.0kg (標準体重 54.5~ 65.3kg)

体脂肪率 30.0% (標準体脂肪率 10%~20%)

栄養バランス [日本人の食事摂取基準(2005年版)]

栄養素	単位	基準値	摂取量	差	充足(%)
エネルギー	kcal	2200~2400	1532	-668	70
たんぱく質	g	60.0~85.0	67.7	-	100
脂質	g	50.0~80.0	42.2	-7.8	84
炭水化物	g	315.0~405.0	218.1	-96.9	69
カルシウム	mg	2400~	2613	-	100
カリウム	mg	900~2300	552	-348	61
マグネシウム	mg	340~	322	-18	95
リン	mg	700~3500	1120	-	100
鉄	mg	7.5~50.0	11.2	-	100
ビタミンA	μg	750~3000	836	-	100
ビタミンD	μg	5.0~50.0	26.9	-	100
ビタミンE	mg	9.0~800.0	8.9	-0.1	99
ビタミンK	μg	75~	569	-	100
ビタミンB1	mg	1.40~	0.85	-0.55	61
ビタミンB2	mg	1.60~	1.78	-	100
ナイアシン	mg	15.0~300.0	12.4	-2.6	83
ビタミンB6	mg	1.40~60.00	1.06	-0.34	76
ビタミンB12	μg	2.4~	55.1	-	100
ビタミンC	mg	100~	74	-26	74
飽和脂肪酸	g	11.50~18.00	15.01	-	100
コレステロール	mg	300~600	434	-	100
食物繊維	g	20.0~	15.4	-4.6	77
食塩相当量	g	1.8~10.0	12.6	+2.6	126

グレーの範囲内が基準値ですが、上限に近づかないように注意しましょう。グラデーションは基準値の前後20%です。



食品交換表 交換表 [糖尿病食品交換表 第6版] 適正単位 [糖尿病食品交換表20単位 (1600kcal)]

群名	朝	昼	夕	間	合計	適正単	差	充足(%)
表1	3.2	1.3	4.2	0.0	8.7	11.0	-2.3	78.7
表2	0.0	0.0	1.1	0.0	1.1	1.0	+0.1	108.0
表3	1.7	0.0	2.5	0.0	4.2	4.0	+0.2	106.0
表4	0.0	0.0	0.0	1.5	1.5	1.5	+0.0	100.5
表5	0.1	1.5	0.0	0.0	1.6	1.0	+0.6	157.9
表6	0.2	0.6	0.2	0.0	1.0	1.0	-0.0	99.6
調味料	0.4	0.0	0.2	0.0	0.6	0.5	+0.1	116.6
嗜好食品	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
調理加工品	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			

食品群別表 群別表 [6群別表 III] 適正摂取 [18~69歳 2000kcal 食品構成]

群名	朝	昼	夕	間	合計	適正摂	差	充足(%)
魚肉卵大豆	126.5	15.0	83.0	0.0	224.5	250.0	-25.5	89.8
乳類	0.0	0.0	0.0	180.0	180.0	200.0	-20.0	90.0
緑黄色野菜	52.5	48.2	54.0	0.0	154.7	140.0	+14.7	110.5
淡色野菜果	1.5	142.0	160.6	0.0	304.1	400.0	-95.9	76.0
糖質	153.0	70.0	202.0	0.0	425.0	500.0	-75.0	85.0
油脂類	1.0	8.0	0.0	0.0	9.0	15.0	-6.0	60.0

