

エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	活動強度	実施日	年齢	備考
1			男	低い			

肥満の程度

あなたの身長 170 cm

あなたの体重は 90 kg

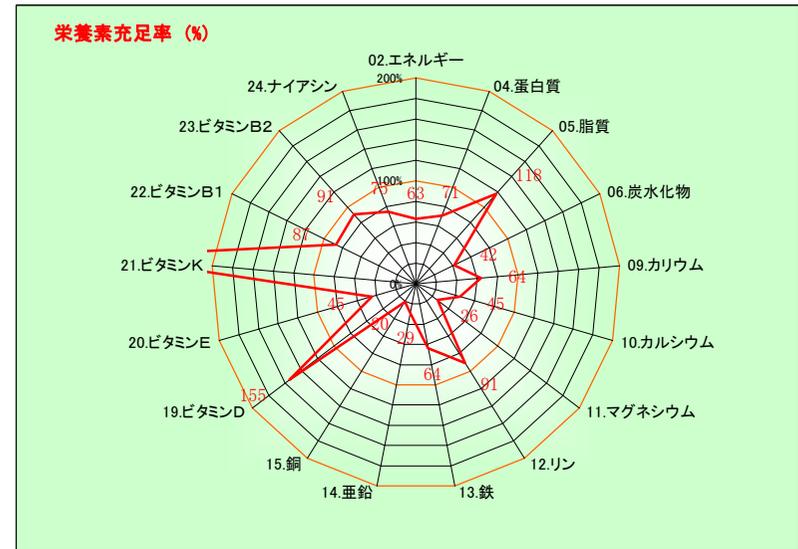
標準体重は 64.3 kg

標準体重: 15歳以上 kg=身長(m)²×22、6~14歳 kg=身長(m)²×13
 判定(15歳~19歳): <18.5は低体重、18.5<~<25は普通体重、25<~<30は肥満1度、30<~<35は肥満2度、35<~<40は肥満3度、40<~は肥満4度、5歳以下は判定しない

項目a	項目b	項目c	項目d

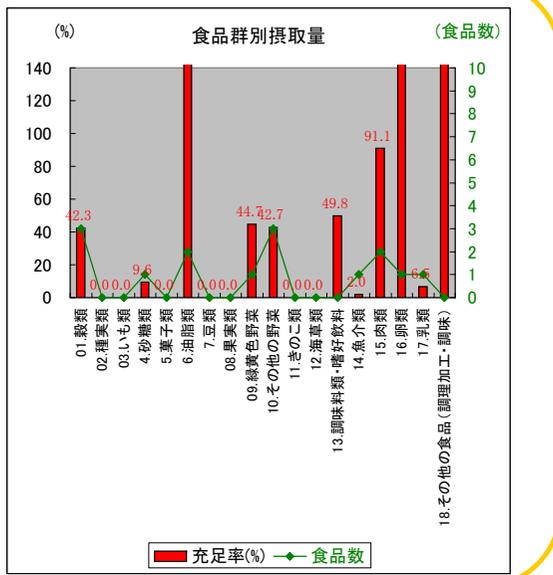
栄養摂取量

栄養素	単位	所要量	摂取量	充足率(%)
02.エネルギー	(kcal)	1950	1227	63
04.蛋白質	(g)	70.0	49.7	71
05.脂質	(g)	48.8	57.6	118
06.炭水化物	(g)	292.5	121.6	42
09.カリウム	(mg)	2000	1274	64
10.カルシウム	(mg)	600	269	45
11.マグネシウム	(mg)	320	84	26
12.リン	(mg)	700	636	91
13.鉄	(mg)	10.0	6.4	64
14.亜鉛	(mg)	12.0	3.4	29
15.銅	(mg)	1.80	0.37	20
19.ビタミンD	(μg)	3	4	155
20.ビタミンE	(mg)	10.0	4.5	45
21.ビタミンK	(μg)	65	200	308
22.ビタミンB1	(mg)	0.90	0.78	87
23.ビタミンB2	(mg)	1.00	0.91	91
24.ナイアシン	(mg)	13.0	9.8	75



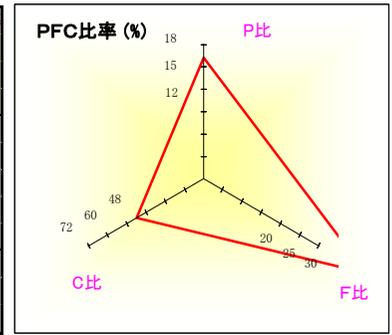
食品群別摂取量

18群食品群	目標量 (kcal)	摂取量 (kcal)	充足率(%)	食品数
01.穀類	970	410	42.3	3
02.種実類	25	0	0.0	0
03.いも類	45	0	0.0	0
4.砂糖類	20	2	9.6	1
5.菓子類	65	0	0.0	0
6.油脂類	80	223	278.9	2
7.豆類	85	0	0.0	0
08.果実類	80	0	0.0	0
09.緑黄色野菜	35	16	44.7	1
10.その他の野菜	60	26	42.7	3
11.きのこ類	2	0	0.0	0
12.海藻類	10	0	0.0	0
13.調味料類*嗜好飲料	35	17	49.8	0
14.魚介類	90	2	2.0	1
15.肉類	140	128	91.1	2
16.卵類	65	158	242.4	1
17.乳類	155	10	6.5	1
18.その他の食品(調理加工・調味)	20	236	1182.0	0
平均・合計	1982	1227	110.7	15



PFC・食品比率

栄養・食品比率	適正比率	あなたの比率
P:蛋白質	10~15%	16.2
F:脂質	20~25%	42.3
C:糖質	55~65%	41.5
穀類エネルギー比	50~60%	33.4
動物たんぱく比	40~50%	50.0
動物性食品比	20~25%	29.2
でんぷん性食品比	30~35%	28.9
緑黄色野菜比	30~35%	47.2
動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	6.9 3.1 0.0
飽和:一価不飽和:多価不飽和脂肪酸	3:4:3	4.7 3.7 1.6
n-6系脂肪酸/n-3系脂肪酸	4/1	7.4



メモ