

# 結果(見本)

様

## 食生活チェック結果

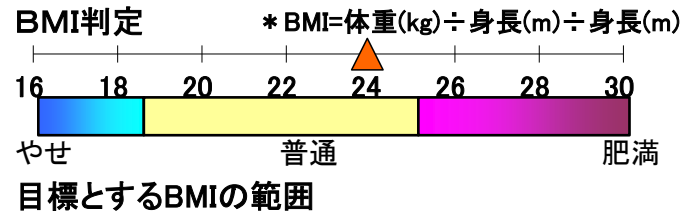
「食品摂取頻度調査票」でお答えいただいた食品の摂取頻度から、あなたの食生活チェックを行いました。今後の食生活の参考にしてください



### 身体の状況

BMIは肥満・やせの判定に用いられる体格指数です。標準体重は、あなたの身長でBMIが22となる体重として求められていますが、年齢により目標とするBMIの範囲は異なります。  
身体活動レベルは、あなたの身体の動かし方を表しています。

性別	女	身長	161 cm
年齢	30 歳	体重	62 kg
身体活動レベル	低	標準体重	57.0 kg
BMI	23.9	BMI判定	普通



### エネルギーの状況

	単位	あなたの摂取量
エネルギー	kcal	2987

### 脂質、炭水化物の状況

	単位	あなたの摂取量	目標量	あなたの摂取状況		
				不足気味	適正	過剰摂取
脂肪エネルギー比	%	25.1	20~30		★	
炭水化物エネルギー比	%	57.1	50~65		★	

### 栄養素摂取の状況

栄養素	単位	あなたの摂取量	摂取の目安	摂取が不足している可能性			摂取の上限
				可能性高い	可能性少ない	ほぼない	
たんぱく質	g	111.8	50.0			★	—
カルシウム	mg	592.9	650.0		★	★	2500
鉄	mg	11.0	10.5			★	40
ビタミンA	μgRE/日	627.4	700.0		★	★	2700
ビタミンB1	mg	1.4	1.1			★	—
ビタミンB2	mg	1.5	1.2			★	—
ビタミンC	mg	109.8	100.0			★	—
ビタミンD	μgRE/日	5.9	5.5			★	100
食物繊維	g	17.7	18.0	★			—

### 食塩摂取の状況

栄養素	単位	あなたの摂取量	目標量	あなたの摂取状況	
				適正	過剰気味
食塩相当量	g	15.0	7g未満		★

**体重チェックをしましょう!**  
あなたの食べているエネルギー量がちょうどいいかどうかは、体重でわかります。  
ふつう体重の方の場合、体重の増減がなければ、ちょうどいいエネルギー量と判断します。以前と比べて体重が増えてきたら、食べる量が多すぎと考えられます。

### 料理区別の目安

いろいろな料理のとり方がわかります。目安量を参考にしてください。(ジュース類の摂取量は含まれていません。)

あなたの摂取量	摂取の目安	1日分	料理例
7 っ	5~7 っ	<b>主食(ごはん、パン、麺)</b> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
4 っ	5~6 っ	<b>副菜(野菜、きのこ、海藻料理)</b> 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 貝たたく味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし
10 っ	3~5 っ	<b>主菜(肉、魚、卵、大豆料理)</b> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくらいぶの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 っ	2 っ	<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 牛乳瓶1本分 2つ分 =
1 っ	2 っ	<b>果物</b> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個 ※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

### 嗜好品のエネルギー

エネルギーを表しています。

砂糖・菓子類	187 kcal	⇒ 砂糖1gは約4kcal	板チョコ1/2枚(35g)で約195kcal
アルコール	23 kcal	⇒ アルコール1gは約7kcal	ビール350mlで約140kcal

お菓子や酒類のパッケージに記



### あなたの食事についてのアドバイス

- ・食塩を摂りすぎている可能性があります。汁物を具たくさんにする、漬物などの塩辛い食品：うす味を心がけるなど、血圧を高くしないためにも減塩が大切です。
- ・野菜の摂取量がやや足りません。目標は1日5皿ですが、毎食1皿は野菜の料理を摂るようにしましょう。サラダなどの生野菜だけでなく、茹でたり、炒めたりすることで、十分な量の野菜を無理なく食べることができます。外食の際には、野菜の多いメニューを選びましょう。

**結果表はこのように詳細に表示され、あなたにあった食事のアドバイスもコメントされます!**

※またご注

質問、相談がありましたら、ご連絡ください。  
熱海市役所健康づくり課 0557-86-6294(平日9:00~17:00)