

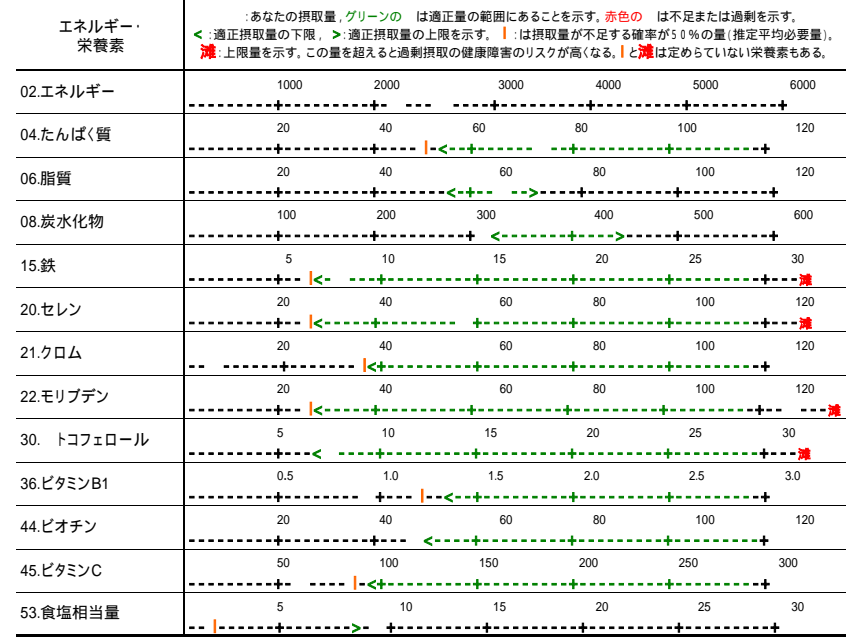
エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
23	栄養 太郎	1967/8/9	男	ふつう	2011/10/13	44	

エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	2202	2500		
04.たんぱく質	g	76.3	55.0		
06.脂質	g	66.4	55.6 (20%)	69.4 (25%)	
08.炭水化物	g	311.7	312.5 (50%)	437.5 (70%)	
15.鉄	mg	8.7	7.5		55
20.セレン	μg	60	30		300
21.クロム	μg	5	40		
22.モリブデン	μg	263	30		600
30.トコフェロール	mg	7.5	7.0		900
36.ビタミンB1	mg	0.93	1.40		
44.ピオチン	μg	47.3	50.0		
45.ビタミンC	mg	59	100		
53.食塩相当量	g	10.1		9.0	

あなたの摂取量と適正の範囲



肥満の程度

あなたの身長 165 cm

あなたの体重 65 kg

標準体重 59.9 kg

普通体重 BMI = 23.9

標準体重: 15歳以上kg = 身長(m)² × 22, 6~14歳kg = H18年度学校保健統計調査計算式による判定(15歳~ BMI) <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
-----	-----	-----	-----

食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺等)	650	380	6~8	5
	02.いも類	90	110		
	05.緑黄色野菜	140	54		
02.副菜	06.その他の野菜	260	105	6~7	4
	08.きのこ類	20	0		
	09.海藻類	15	1		
03.主菜	10.豆類	90	80	4~6	7
	11.魚介類	110	46		
	12.肉類	90	85		
	13.卵類	65	82		
04.乳製品	14.乳類	250	265	2~3	3
05.果物	07.果実類	250	160	2~3	2
06.菓子・嗜好飲料	03.砂糖・甘味料類	5	25	2~3	1
	16.菓子類	30	0		
	17.嗜好飲料類	450	25		
07.調味料類	04.種実類	5	0	02副菜に含まれる	
	15.油脂類	12	9		
	18.調味料・香辛料	80	71		
合計		2612	1496	27	22

食事バランスガイド



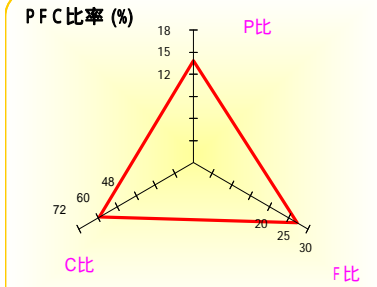
主食(ごはん、パン、麺) 副菜(野菜、きのこ類、海藻類) 主菜(肉、魚、卵) 牛乳・乳製品 果物

食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる。食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドによって、集計したものです。

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド乳類の(個)は成長期の場合

PFC・栄養素摂取量・比率等

栄養・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
P比: たんぱく質E%	20%未満	13.9
F比: 脂質E%	20%から25%	27.1
C比: 炭水化物E%	50%以上70%未満	59.0
1.穀類エネルギー比	50~60%	44.4
2.動物性たんぱく質比	40~50%	58.0
6.動物性脂肪・植物性脂肪・魚油	4:5:1	7:3:0
49.コレステロール	750(mg)	613.0
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	4:4:1
8.n-6系脂肪酸/n-3系脂肪酸	4/1	7.2



*F比: 適正比率は、1~29歳は20~30%未満、70歳以上は15~25%未満、妊婦:授乳婦は20~30%未満

メモ

食事バランスガイド評価点計算表

料理区分	定義	エクセル栄養君での計算方法 ブック「バランスガイドの食品群対応表」の登録訂正。これをダブルクリックする55,のシート「code_200n」にある対応表によって計算される	SV (Serving)		目安	あなたの食事点数	目安 - 食事点数	係数 料理区分の重みを変更できる。	評価点 コマを傾斜すべきかの判断	不足または過剰の判定
			1つの重量							
01主食	主食には、炭水化物等の供給源であるごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理が含まれる。	18食品群分類での01.穀類(めし、パン、麺等)の炭水化物を合計する。	炭水化物 g	40	7	5.3	1.7	1	1.7	-1.7
02副菜	副菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の供給源である野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれる。	18食品群分類の02.いも類、05.緑黄色野菜、06.その他の野菜、08.きのこ類、09.海藻類、04.種実類の食品重量を合計する。	主材料の重量 g	70	7	3.8	3.2	1	3.2	-3.2
03主菜	主菜には、たんぱく質等の供給源である肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理が含まれる。	18食品群分類の10.豆類、11.魚介類、12.肉類、13.卵類のたんぱく質重量を合計する。	たんぱく質 g	6	5	6.7	1.7	1	1.7	1.7
04乳製品	牛乳・乳製品には、カルシウム等の供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれる。	18食品群分類での14.乳類のカルシウム量を合計する。	カルシウム mg	100	3	3.2	0.2	1	0.2	0.2
05果物	果物には、ビタミンC、カリウム等の供給源であるリンゴ、ミカンなどの果実及びスイカ、イチゴなどの果実的な野菜が含まれる。	18食品群分類での07.果実類の重量	主材料の重量 g	100	3	1.6	1.4	1	1.4	-1.4
06菓子・嗜好飲料		菓子・嗜好飲料は食事バランスガイドでは設定されていないが、エネルギー摂取量への影響が大きいためと考えられるので、菓子・嗜好飲料・砂糖のエネルギー摂取量を合計する。目安量は推定エネルギー必要量の7%、10%、15%(年齢により異なる)程度とした。	エネルギー kcal	80	2	1.4	0.6	1	0.6	-0.6

各料理評価点の合計 01.主食から06.菓子までユーザが自由合計する行を設定できる。	6.5	-3.2
閾値 これより合計点が大であるとコマは傾斜する。ユーザが値を変更できる。	3.0	合計点が0より大であると右に傾く。0より小であると左に傾く。

合計-閾値	3.5
--------------	-----

1点に対する傾斜角度 度数	4度
------------------	----

傾きの最大角度	70
---------	----