

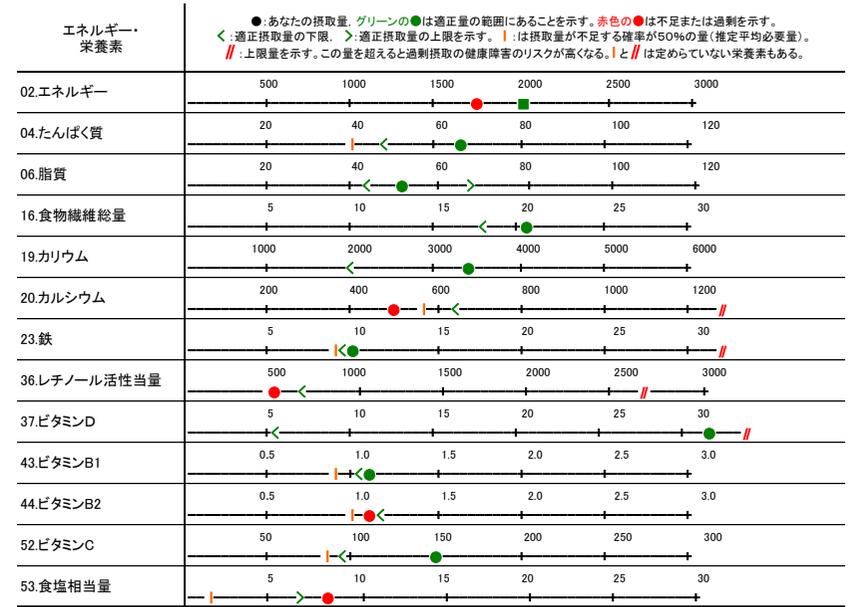
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
123	建帛 花子	1969/1/1	女	ふつう	2016/1/1	47	

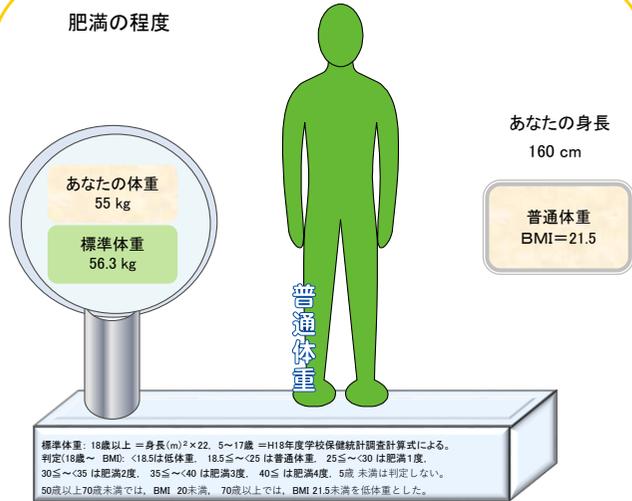
## エネルギー・栄養素摂取量

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	1728	2000		
04たんぱく質	g	67.5	50.0		
06脂質	g	52.1	44.4 (20%)	66.7 (30%)	
16食物繊維総量	g	20.4	18.0		
19カリウム	mg	3386	2000		
20カルシウム	mg	497	650		2500
23鉄	mg	10.6	10.5		40
36レチノール活性当量	μg	566	700		2700
37ビタミンD	μg	32.7	5.5		100
43ビタミンB1	mg	1.16	1.10		
44ビタミンB2	mg	1.15	1.20		
52ビタミンC	mg	154	100		
53食塩相当量	g	8.3		7.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 肥満の程度



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)	470	355	5~6	1
02.副菜	02.いも類	60	126	5~6	8
	05.緑黄色野菜	140	149		
	06.その他の野菜	260	218		
	08.きのこ類	20	35		
03.主菜	09.海草類	15	1	3~5	7
	10.豆類	60	125		
	11.魚介類	100	100		
	12.肉類	90	45		
	13.卵類	55	15		
04.乳製品	14.乳類	200	0	2	0
05.果物	07.果実類	150	80	2	1
06.菓子・嗜好飲料	03.砂糖・甘味料類	5	7	2	0
	16.菓子類	25	0		
	17.嗜好飲料類	450	0		
07.調味料類	04.種実類	5	1	02副菜に含まれる	
	15.油脂類	10	21		
	18.調味料・香辛料	80	45		
合計		2195	1323	23	17

## 食事バランスガイド



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

ごはん等1食あたり44g程度 野菜料理50g程度 肉等1食あたり40g程度 牛乳等1食あたり100g程度 かんきつ等1食あたり20g程度

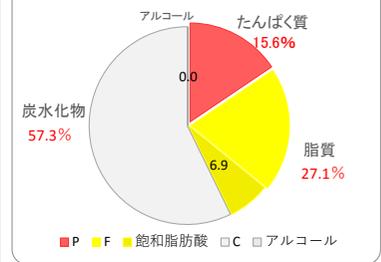
食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドによって、集計したものです。

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(値)は成長期の場合

## エネルギー産生栄養素バランス・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
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	15.6
脂質(%エネルギー)	20%から30%	27.1
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	6.9
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	57.3
アルコールのエネルギー量	節度ある量140kcal	0.0(0.0%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	40.0
2.動物性たんぱく質比	40~50%	42.7
8.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	3.0:1
7.飽和・一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	2.9:3.9:3.2
6.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	2.8:5.5:1.8

## エネルギー産生栄養素バランス



## 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8」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	目安一食事点数	係数 料理区 別の重 みを更 える。	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	6	1.3	4.7	1	4.7	-4.7
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	6	7.7	1.7	1	1.7	1.7
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.卵類のたんぱく質を合計する。	たんぱく質 g	6	5	7.3	2.3	1	2.3	2.3
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	2	0.0	2.0	1	2.0	-2.0
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	2	0.8	1.2	1	1.2	-1.2
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	0.3	1.7	1	1.7	-1.7

<b>各料理評価点の合計</b> 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。	8.7	-0.8
<b>閾値</b> 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

<b>合計-閾値</b>	5.7
--------------	-----

<b>1点に対する傾斜角度 度数</b>	4度
--------------------------	----

<b>傾きの最大角度</b>	70
----------------	----