

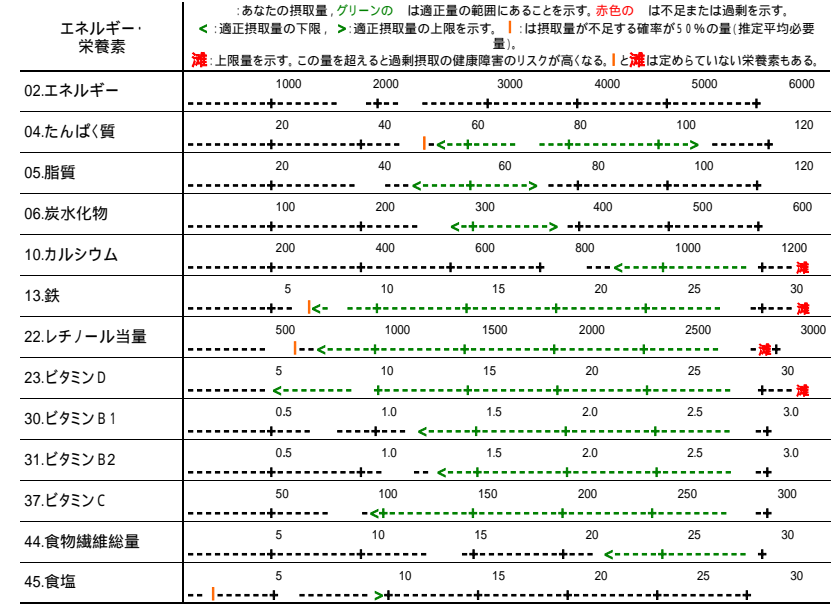
# エクセル栄養君FFQによる 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
2	四国 太郎	1980/12/10	男	低い	2007/8/21	26	これはサンプルです。削除するか、上書きして下さい。

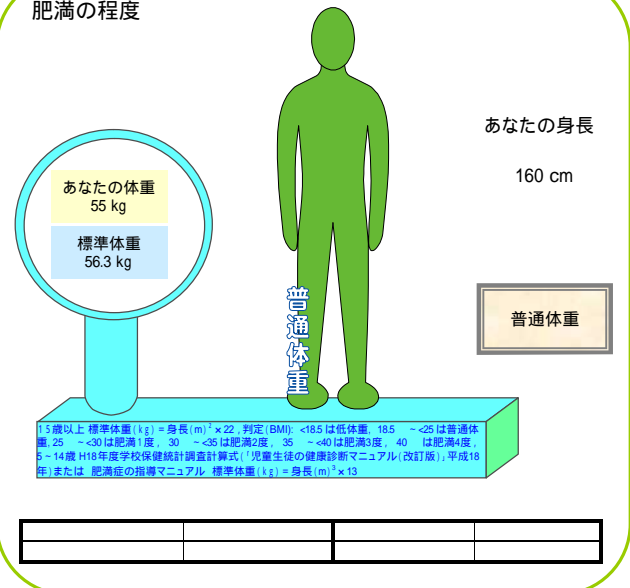
## エネルギー・栄養素摂取量

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	1758	2150		
04.たんぱく質	g	74.0	55.0	107.5 (20%)	
05.脂質	g	40.2	47.8 (20%)	71.7 (30%)	
06.炭水化物	g	269.4	268.8 (50%)	376.3 (70%)	
10.カルシウム	mg	829	900		2300
13.鉄	mg	8.6	7.5		50
22.レチノール当量	μg	491	750		3000
23.ビタミンD	μg	9.6	5.0		50
30.ビタミンB1	mg	0.76	1.20		
31.ビタミンB2	mg	1.16	1.30		
37.ビタミンC	mg	91	100		
44.食物繊維総量	g	14.1	22.0		
45.食塩	g	6.2		10	

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 肥満の程度



## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目分量(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)	540	521	5~7	5			
02.副菜	02.いも類	70	50	5~6	5			
	03.緑黄色野菜	140	75					
	04.その他の野菜	260	200					
	05.きのこ類	20						
03.主菜	06.海草類	15	2	3~5	8			
	07.豆類	80	200					
	08.魚介類	100	96					
	09.肉類	90	0					
04.乳製品	10.卵類	55	50	2(2~3)	3			
	11.乳類	200	233					
	05.果物	12.果実類	180			75	2	1
	06.菓子・嗜好飲料	13.菓子類	25			0	2	0
		14.嗜好飲料	450			0		
		15.砂糖類	5			8		
16.種実類		5	0	02副菜に含まれる				
07.調味料類	17.油脂類	10	0					
	18.調味料類・香辛料類	80	9					
合計		2325	1518	23	21			

## 食事バランスガイド

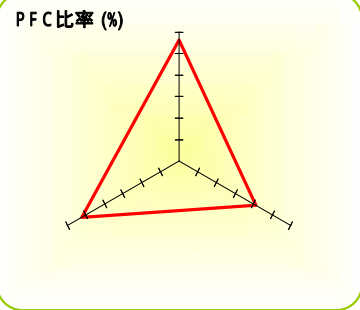


主食(ごはん、パン、めん) 副菜(野菜、きのこ) 主菜(肉、魚、卵) 牛乳・乳製品 果物  
ごはん(中量)が250g(4杯程度) 副菜(中量)が50g(1杯程度) 肉(赤身)が50g(1杯程度) 牛乳(中量)が200g(1杯程度) 果物(中量)が20g(1杯程度)  
 食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

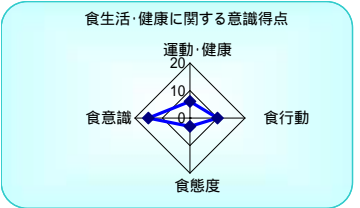
## 栄養比率

栄養・食品比率	適正比率	あなたの比率
P比: たんぱく質E%	20%未満	16.8
F比: 脂質E%	20%から30%	20.6
C比: 炭水化物E%	50%以上70%未満	62.6
1.穀類エネルギー比	50~60%	50.0
2.動物性たんぱく質比	40~50%	46.9
6.動物性脂肪・植物性脂肪:魚油	4:5:1	4:5:2
41.コレステロール(未満)	750(mg)	341.0
02.エネルギー/体重	35~48 kcal/kg	32.0
04.たんぱく質/体重	0.925g/kg	1.3

\*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



×モ



食事バランスガイド評価点計算表

料理区分	定義	FFQgでの計算方法	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 みを表	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	4.8	1.2	1	1.2	-1.2
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、03.緑黄色野菜、04.その他の野菜、05.きのこ類、06.海藻類、16種実類の食品重量を合計する。	主材料の重量 g	70	6	4.5	1.5	1	1.5	-1.5
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07.豆類、08.魚介類、09.肉類、10.卵類のたんぱく質重量を合計する。	たんぱく質 g	6	5	7.5	2.5	1	2.5	2.5
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12.乳類のカルシウム重量を合計する。	カルシウム mg	100	2	3.1	1.1	1	1.1	1.1
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11.果実類の重量	主材料の重量 g	100	2	0.8	1.3	1	1.3	-1.3
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

食品を食事バランスガイドの既定値と異なる料理区分に割り当てたいときは、「フードガイド食品群」シートで食品群別に食事バランスガイドに割り当てる食品を設定できます。

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。	5.1	-0.1
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	2.1
-------	-----

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

傾きの最大角度	70
---------	----