

かんたん！栄養分析結果シートの見方

食を制して 健康と成功と栄光を！！

個人No	身長	分析日付	〒
氏名	体重	身体活動レベル	住所
性別	標準体重	目的	TEL
年齢	体格指数	スポーツ	

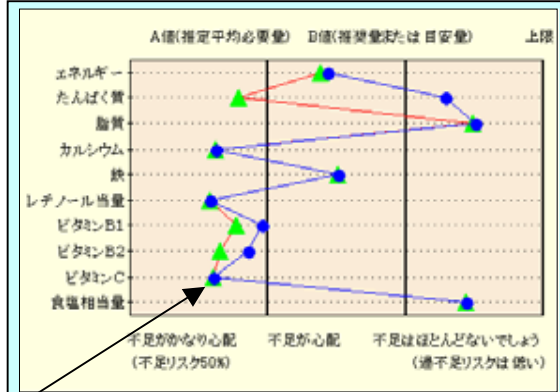
あなたのプロフィール

あなたが召し上がったメニューは...次のものです

[朝食]	食パン	バター又はマーガリン	牛乳
[昼食]	ワイド丼	ジュース	
[夕食]	ご飯・茶碗	トンカツ	野菜サラダ・ドレッシング含 冷や奴 大根おろし
[間食]	アイスクリーム	オレンジ	バナナ

あなたの選んだメニュー

身長・体重・性別・身体活動レベルからわりだしたエネルギーや栄養素についての表示です。Aが「50%の確率で必要量を満たす量」、Bが「望ましい摂取量」を表しています。



[とった量] [50%の確率で(望ましい)範囲/上限]

	必要量を満たす量A	必要量を満たす量B	範囲/上限
エネルギー (kcal)	2102	3048	±200
たんぱく質 (g)	52.3	59	152
脂質 (g)	84.7	102.0	
カルシウム (mg)	407	886	2300
鉄 (mg)	6.5	7	51
レチノール当量 (μgRE)	305	734	3000
ビタミンB1 (mg)	1.08	1.60	-
ビタミンB2 (mg)	0.98	1.80	-
ビタミンC (mg)	51	100	-
食塩相当量 (g)	12.2	10.0	-



PFC比率とは、あなたが摂った全てのエネルギー量に対して、たんぱく質(P)、脂質(F)、炭水化物(C)をどのくらい摂ったのかを、比率で示したものです。

—は、あなたの比率を示しています。—は、おすすめのウイダー製品含比率を示します。三角形が正三角形に近づくほど、バランス良く栄養がとれているといえます。逆に、突き出ている部分はその栄養素に偏りがでているので、もう一度食生活を直す必要があるでしょう。

- P比：たんぱく質エネルギー%
20%未満が望ましいでしょう。
- F比：脂質エネルギー%
1~29歳・20~30%未満
70歳以上・15~25%未満
妊婦・授乳婦・20~30%未満
- C比：炭水化物エネルギー%
50%以上70%未満

は、食事のみを示します。は、あなたの召し上がった食事+ウイダー製品を示します。

A値は、50%の確率で必要量を満たす量をあらわし、B値は望ましい摂取量を表します。[とった量]の数字が青色であればまずまず。

赤色はとり過ぎ又は不足ですから要注意！！
どんな食品を食べたのかが見てみましょう

[1日]	乳類	卵類
とった量(g)	412	10
評価	*	*
とりたい目安(1日分)	牛乳 3本	卵 1個

食品群別にあなたがとった量と、その評価(*の数)が表示されています。「とりたい目安」は、今後の食生活にお役立て下さい。

栄養素	主な働き	多く含む食品
炭水化物	: からだを動かすエネルギーとなる	ご飯・パン・麺類
たんぱく質	: 筋肉、皮膚などからををつくる	肉・魚・卵・豆類
脂質	: エネルギー源、体細胞の構成に関与	植物油・肉の脂身・バター
カルシウム	: 骨、歯などの硬い組織をつくる	牛乳・乳製品・小魚
鉄	: 体内で酸素を運ぶヘモグロビン	レバー・卵・ひじきなど
レチノール当量	: 皮膚や粘膜組織を正常に保つ	レバー・卵・緑黄色野菜
ビタミンB1	: 糖質のエネルギー代謝関与する	胚芽・豆類・豚肉
ビタミンB2	: 脂肪の代謝に関わる	レバー・魚類・牛乳・納豆
ビタミンC	: 免疫力を高め、毛細血管、歯、骨の結合組織を強くする	野菜・芋・果物など

結果はどうでしたか？毎日の食事でバランス良く栄養をとることはなかなか難しいことですね。とりたい目安量を参照して、今後のメニュー選びを工夫してみましょう。

