

食生活改善のための **最適な** アドバイスをご提案します!

こういう事に気を付ければ良いんだ!



アドバイス

全体的なバランスがあまり良くないかも?

●ご濃ひどの飲類をしっかりと。

主食は食事のベースとなる重要なエネルギー源なので専食しっかりと食べましょう。なお、味付け飯や麺類は塩分や脂肪を多く含むので控えましょう。

栄養バランス2

<p>エネルギー</p> <p>少し少なめ?!</p> <p>基準 2100~2500kcal 摂取 1978kcal</p>	<p>たんぱく質</p> <p>いいかんじです!</p> <p>基準 55~110g 摂取 71g</p>	<p>脂質</p> <p>いいかんじです!</p> <p>基準 50~60g 摂取 56g</p>
<p>食塩相当量</p> <p>少し少なめ?!</p> <p>基準 275~345g 摂取 234g</p>	<p>カリウム</p> <p>いいかんじです!</p> <p>基準 2000mg~ 摂取 2320mg</p>	<p>カルシウム</p> <p>少なめ?!</p> <p>基準 600~2300mg 摂取 269mg</p>

食事診断結果表 2008/08/26

性別	年齢	身長	体重	標準体重	体格判定
男性	30歳	172cm	76kg	65.1kg	やや肥満

ヘルシースコア 47

あなたの食事でも素晴らしいところがないところ。脂質のとり過ぎは肥満や生活習慣病の原因にもなる。なお、以下はあなたの選んだ食生活。下さいね。

栄養バランス 1876 Kcal

基準: 2200±100kcal

気になる栄養

きのこや海藻、野菜不足は便秘や様々な生活習慣病の原因にもなる。一食材に多いのでたくさん食べよう。

食事バランス

主食は『こってり』より『あっさり』を! 主食のとり過ぎはエネルギー過剰や脂質過剰を招きます。肉料理や揚げ物、炒め物等の脂っこい料理や納豆や豆腐等のあっさりした料理を多く取りましょう。また濃い味付けの物も避けましょう。

主食: 肉・魚・卵・大豆料理 ちょっと控えよう!

きのこ調査員

