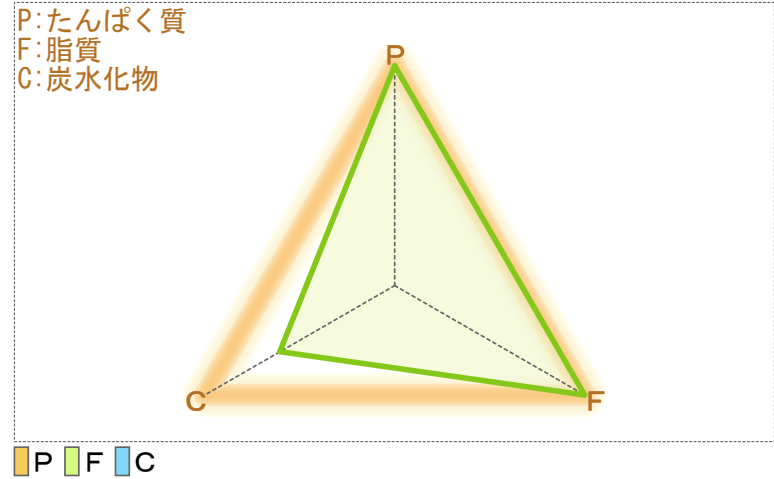
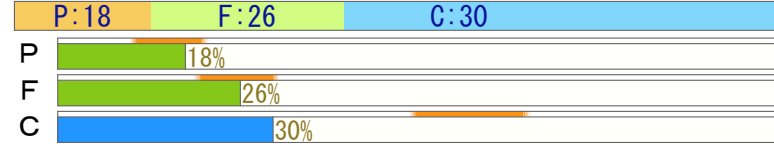


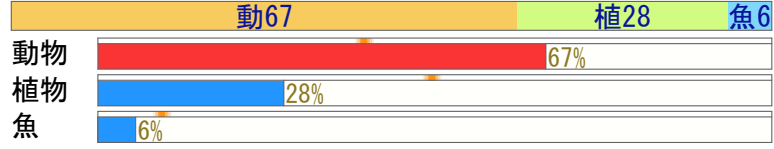
PFCバランス

	摂取エネルギー	適正比	比率	充足
たんぱく質	460kc	11~ 20%	18.0%	100.0%
脂質	654kc	20~ 30%	25.5%	100.0%
炭水化物	774kc	50~ 65%	30.2%	60.4%



脂質

	摂取量	適正比	比率	充足
動物性	48.4g	40%	66.6%	166.5%
植物性	20.1g	50%	27.7%	55.4%
魚性	4.2g	10%	5.7%	57.1%



●脂質の動物性は魚性を含みません。

■動 ■植 ■魚 脂質総量 72.6g

炭水化物

	摂取量	適正比	比率	充足
動物性	20.3g	-----	10.5%	
植物性	150.3g	-----	77.7%	
魚性	22.9g	-----	11.8%	



●炭水化物の動物性は魚性を含みません。

■動 ■植 ■魚 炭水化物総量 193.4g

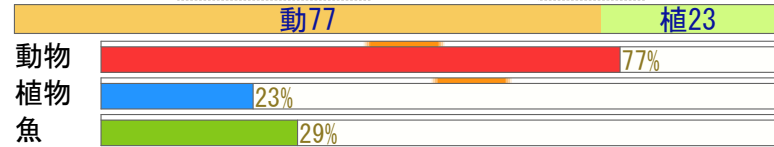
食事区分エネルギー

	摂取エネルギー	適正	比率	充足
朝食	487kc	30%	19.0%	63.4%
昼食	527kc	35%	20.6%	58.8%
夕食	1338kc	35%	52.3%	149.3%
間食	209kc	0%	8.1%	
一日	2561kc	19	21	52

■朝 ■昼 ■夕 ■間

たんぱく質

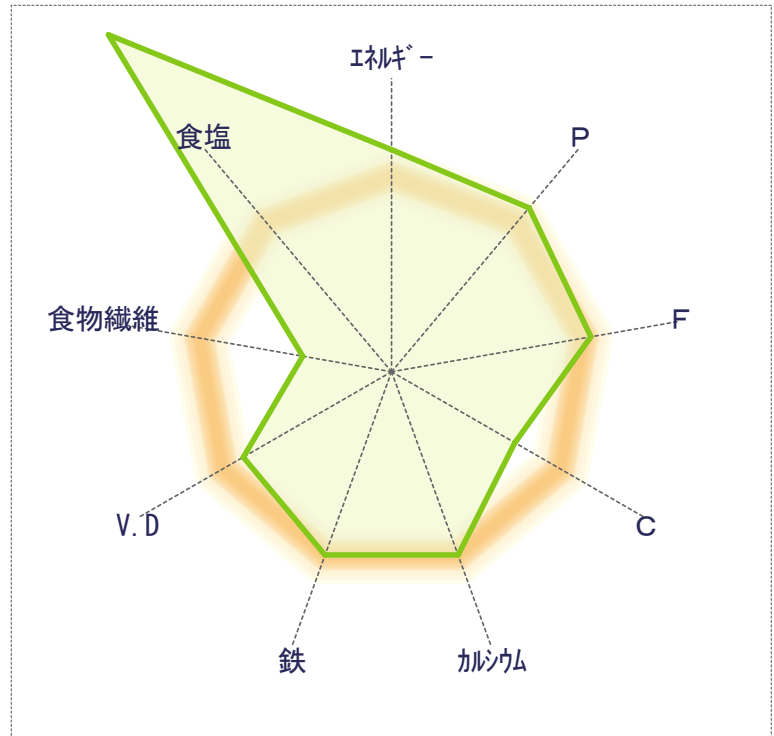
	摂取量	適正比	比率	充足
動物性	88.8g	40~ 50%	77.2%	154.3%
植物性	26.3g	50~ 60%	22.8%	45.7%
動物性内魚性	33.7g		29.3%	



●たんぱく質の動物性は魚性を含みます。

■動 ■植 たんぱく質総量 115.1g

充足確率レーダーチャート



分析結果

[選択分析] 食事区分:一日 献立:1 運動:0 体重:0 体脂:0

栄養バランス

栄養素 単位 基準値 摂取量 差 充足判定 E:推定平均 R:推奨 A:目安 D:目標 U:上限

食品成分表2020

栄養素	単位	基準値	摂取量	差	充足判定	グラフ
エネルギー	kc	1950-2250	2561	+311	▲	
たんぱく質	g	60.0-105.0	115.1	+10.1	▲	
脂質	g	45.0-70.0	72.6	+2.6	▲	
炭水化物	g	265.0-340.0	193.4	-71.6	!	
カルシウム	mg	700-2500	1029	0	●	
鉄	mg	7.0-50.0	7.4	0.0	●	
ビタミンD	μg	8.5-100.0	7.5	-1.0	▲	
食物繊維	g	20.0~	9.3	-10.7	!	
食塩相当量	g	~7.5	16.9	+9.4	!	

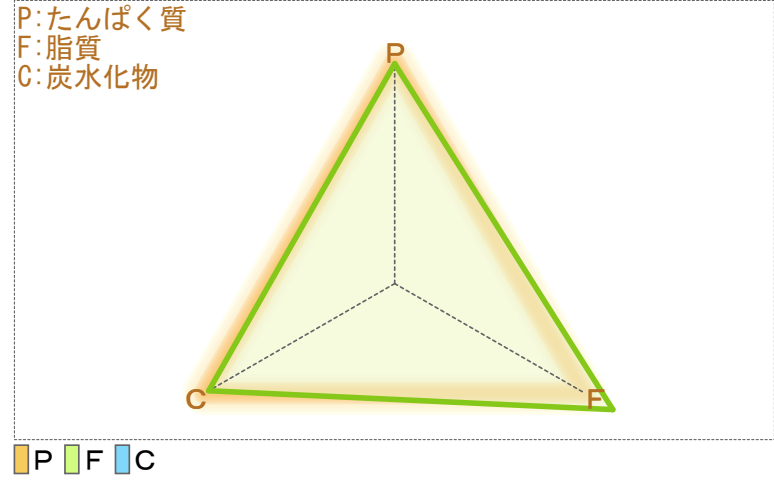
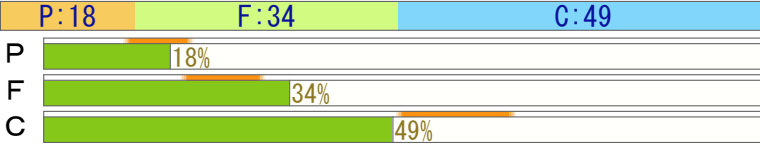
● 過剰・不足の心配はほとんどないと思います ▲ 過剰が少し心配です ▲ 不足が少し心配です

! 過剰が心配です ! 不足が心配です オレンジの範囲内が基準値で、グラデーションは基準値の前後20%です。

摂取量が基準値に収まるのが理想的ですが、上限に近づかないように注意しましょう。

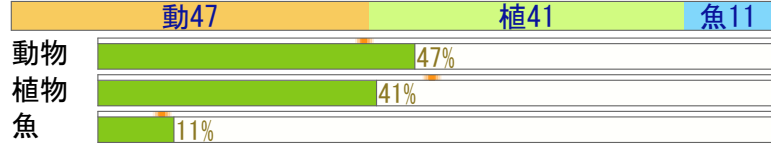
PFCバランス

	摂取エネルギー	適正比	比率	充足
たんぱく質	274kc	12~ 20%	17.9%	100.0%
脂質	528kc	20~ 30%	34.5%	114.9%
炭水化物	749kc	50~ 65%	48.8%	97.7%



脂質

	摂取量	適正比	比率	充足
動物性	27.7g	40%	47.1%	117.8%
植物性	24.4g	50%	41.5%	83.0%
魚性	6.7g	10%	11.4%	114.0%



●脂質の動物性は魚性を含みません。

■動 ■植 ■魚 脂質総量 58.7g

炭水化物

	摂取量	適正比	比率	充足
動物性	5.1g	-----	2.7%	
植物性	178.4g	-----	95.3%	
魚性	3.6g	-----	1.9%	



●炭水化物の動物性は魚性を含みません。

■動 ■植 ■魚 炭水化物総量 187.2g

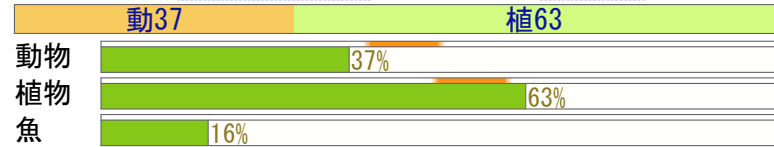
食事区分エネルギー

	摂取エネルギー	適正	比率	充足
朝食	391kc	30%	25.5%	85.0%
昼食	484kc	35%	31.6%	90.3%
夕食	507kc	35%	33.1%	94.5%
間食	151kc	0%	9.8%	
一日	1533kc	25	32	33

■朝 ■昼 ■夕 ■間

たんぱく質

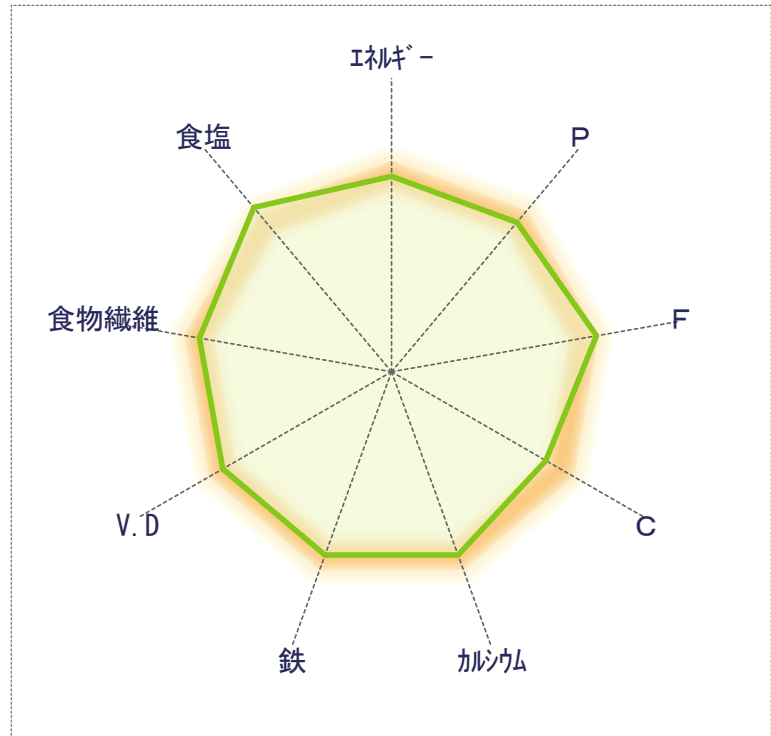
	摂取量	適正比	比率	充足
動物性	25.2g	40~ 50%	36.9%	92.1%
植物性	43.2g	50~ 60%	63.1%	105.2%
動性内魚性	10.9g		16.0%	



●たんぱく質の動物性は魚性を含みます。

■動 ■植 たんぱく質総量 68.4g

充足確率レーダーチャート



分析結果 [選択分析] 食事区分:一日 献立:3 運動:0 体重:0 体脂:0

栄養バランス

栄養素 単位 基準値 摂取量 差 充足判定 E:推定平均 R:推奨 A:目安 D:目標 U:上限

食品成分表2020

栄養素	単位	基準値	摂取量	差	充足判定	グラフ
エネルギー	kc	1500-1800	1533	0	●	
たんぱく質	g	50.0-85.0	68.4	0.0	●	
脂質	g	35.0-55.0	58.7	+3.7	▲	
炭水化物	g	205.0-270.0	187.2	-17.8	▲	
カルシウム	mg	600-2500	769	0	●	
鉄	mg	6.0-40.0	19.1	0.0	●	
ビタミンD	μg	8.5-100.0	9.1	0.0	●	
食物繊維	g	17.0~	18.4	0.0	●	
食塩相当量	g	~6.5	7.1	+0.6	▲	

● 過剰・不足の心配はほとんどないと思います ▲ 過剰が少し心配です ▲ 不足が少し心配です
 ! 過剰が心配です ! 不足が心配です オレンジの範囲内が基準値で、グラデーションは基準値の前後20%です。
 摂取量が基準値に収まるのが理想的ですが、上限に近づかないように注意しましょう。