

〇〇様 お食事分析結果

【分析期間】2023年12月9日～11日



栄養素	単位	基準値	摂取量	差	判定
エネルギー	kc	1900-2200	1588	-312	▲
たんぱく質	g	50.0-105.0	53.7	-	●
脂質	g	45.0-70.0	56.2	-	●
炭水化物	g	255.0-335.0	215.1	-39.9	▲
カルシウム	mg	650-2500	499	-151	!
鉄	mg	10.5-40.0	7.3	-3.2	!
ビタミンD	μg	8.5-100.0	12.2	-	●
食物繊維	g	18.0~	19.3	-	●
食塩相当量	g	~6.5	7.7	+1.2	▲

基準値: ほぼ心配ない (黄緑), 過剰が心配 (緑), 不足が心配 (赤), 不足が心配 (青)
 E: 推定平均必要量 R: 推奨量 A: 目安量 D: 目標量 U: 耐容上限量
 ● 過剰・不足の心配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
 オレンジの縮小率が基準値で、グラデーションは基準値の前段階です。
 摂取量が基準値に収まるのが理想ですが、上欄に近づかないように注意しましょう。

P : たんぱく質 F : 脂質
C : 炭水化物 V.D : ビタミンD

食品重量バランス 野菜 181.67g

<良かったところ>

- たんぱく質は平均すると1日54gとれていました。
- カルシウムの吸収を促すビタミンDは1日に必要な量とれていました。
- 不足しがちな食物繊維も1日に必要な量とれていました。

<改善できそうなポイント>

・カルシウム

乳製品や大豆製品、魚介類などに豊富に含まれています。ごはんや「しらす」をかけたり、卵焼きに「桜エビ」やを入れたりすると手軽にカルシウムの摂取量を増やせます。

・鉄

吸収率の高い「ヘム鉄」は赤身の肉やレバー、カツオやマグロなどの赤身の魚、あさりなどに多く含まれています。「非ヘム鉄」は小松菜やほうれん草、豆類などの植物性食品に含まれていて、ビタミンCやたんぱく質とあわせてとると吸収率が上がります。

もっと具体的な対策が知りたい！お食事についてお悩みがある、など管理栄養士との相談をご希望の場合はオンライン栄養相談をご予約ください。詳しくは店舗のスタッフまでお問い合わせください。

お問い合わせ先：株式会社アイセイ薬局
お電話：〇〇〇〇

