

あなたの食事診断part2(エネルギー編)

○あなたの1日の目標栄養量のめやすは・・・

1940 kcalです

あなたの食事結果(エネルギー編)

朝食	エネルギー	昼食	エネルギー	夕食	エネルギー	間食	エネルギー
ごはん	200	肉うどん※	600	ごはん	200	バナナ	100
みそ汁	50			豚肉の 生姜焼き	300	チョコレート 菓子	80
目玉焼き	150	お茶	0	ほうれん草 のごまあえ	80	紅茶	20
サラダ	100						
合計	500kcal	合計	600kcal	合計	580kcal	合計	200kcal

あなたの1日の
エネルギー量
1.880
kcal

エネルギーは日本食品標準成分表による計算値です。あくまでもめやすとして参考にしてください。

※ 肉うどんは主食、主菜どちらにも該当します。

色は、 主食 主菜 副菜 を表します。

栄養豆知識～主食・主菜・副菜をそろえましょう～



主食は、ごはん、麺、パンなど炭水化物を多く含みます

主菜は、魚・肉・卵などのたんぱく質を多く含みます

副菜は、野菜や海草などビタミンやミネラルを多く含みます

* 生活習慣病予防のためには、みそ汁は野菜たっぷり具たくさん
がおすすめです

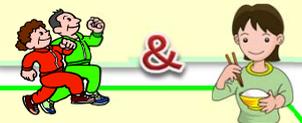
○あなたのBMIは？

年齢(歳)	あなたのBMI(kg/m ²)	目標とするBMI(kg/m ²)	判定
26	23	18.5～24.9	あなたのBMIは目標範囲内です。 これからも適正な体重管理を行いましょう。

BMIとは？

[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出される値で、肥満や低体重(やせ)の判定に用います。

目標とするBMIの範囲内が最も病気になりにくい状態であるとされています。また、測定されたBMIが目標範囲を下回っていれば摂取エネルギーの「不足」、上回っていれば摂取エネルギーの「過剰」の可能性があり、運動や食事により、BMIが目標範囲に入るよう体重管理を行うことが大切です。



あなたへのアドバイス

- ① 今回の結果では、主食と主菜の1日に必要な栄養量は十分に摂取されているようです。
また、朝食と夕食では野菜の摂取を心がけていらっしゃるようですね。
- ② バランスのとれた食事の目安は、1回の食事に主食、主菜、副菜がそろったものです。
野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く、免疫力を高めたり、体調を整える働きがあります。
昼食時に、単品料理に偏らないようにあえ物やサラダなどを加え、1日に野菜料理を6皿以上
摂取するようにしましょう。
- ③ 牛乳・乳製品の摂取が今回なく、果物の摂取も少ないようです。
昼食時に果物やフルーツヨーグルトを加えるなどして毎日摂取するように心がけましょう。
- ④ 毎食汁ものを摂取すると、塩分の取りすぎが心配されます。うどんの汁は残すなど、減塩を意識しましょう。