



あなたのお食事分析結果

あいせい 太郎 様



総合評価

分析期間：2024年11月23日～25日

栄養素の偏りなく、バランスよく摂れています！この調子でがんばりましょう。料理とってもお上手ですね♪

P：たんぱく質 F：脂質 C：炭水化物 V.D：ビタミンD

栄養素	単位	基準値	摂取量	差	判定
エネルギー	kc	1900-2200	1801	-99	▲
たんぱく質	g	50.0-105.0	76.6	-	●
脂質	g	45.0-70.0	41.2	-3.8	▲
炭水化物	g	255.0-335.0	284.2	-	●
カルシウム	mg	650-2500	753	-	●
ビタミンD	μg	8.5-100.0	2.4	-6.1	!
食物繊維	g	18.0~	23.8	-	●
食塩相当量	g	~6.5	7.6	+1.1	▲

基準値 — ほぼ心配ない — 過剰が心配 — 不足が心配 — 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・不足の心配お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。
 摂取量が基準値に取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。

よかったところ

- 栄養素の偏りなく、バランスよく摂れています。
- 平均すると1日あたり**68gのたんぱく質**を摂れています。(メイプロテインのたんぱく質10gを含む)
- 不足しがちな**鉄・カルシウム・ビタミンD**が摂れています。

改善していきたいポイント

▲ **炭水化物(主食の量)**の**不足**が少し心配です。意識的に多めに取るようにしてみましょう。



★管理栄養士からのメッセージ★

12/21(木)は分析結果を詳しくご説明させていただきます。普段のお食事について、今後のお食事について、一緒に考えていきましょう！

栄養相談のご予約はこちら▶



アイセイ薬局 認定栄養ケア・ステーション

問合せ先

アイセイ薬局 管理栄養士チーム
03-3240-0250