

# 京都府スポーツセンター 栄養相談

氏名	年齢	性別	身長	体重	体脂肪率	所属先
医科学 太朗	18歳	男性	163.0 cm	60.0 kg	0.0 %	スポーツセンター高校 競泳部 18' 04

## 身体情報

	前々回 2016 / 3	前回 2017 / 3
身長 (cm)	162.0	162.0
体重 (kg)	50.0	51.0
体脂肪率 (%)	0.0	0.0

## 食品数

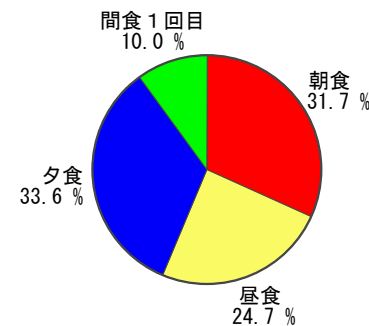
朝食 ( 4 )  
 昼食 ( 8 )  
 夕食 ( 5 )  
 間食 ( 1 )  
 夜食 ( 0 )

一日 ( 17 )

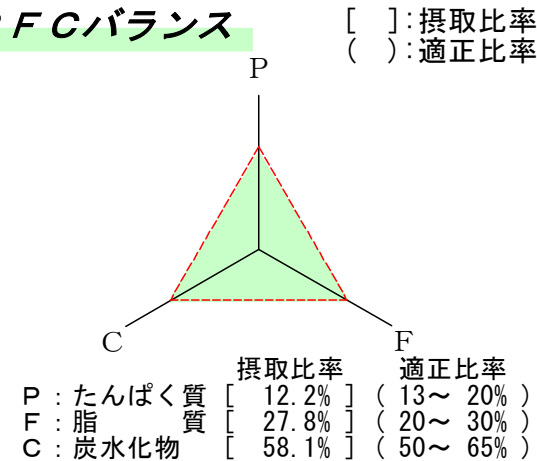
☆目標一日30食品

※同じ食品は何度食べても一つに数えます。

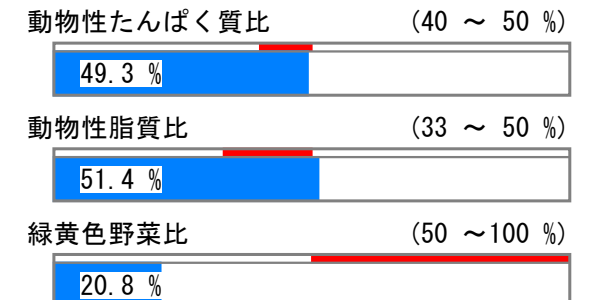
## エネルギー比



## PFCバランス



## 栄養比率



## あなたの栄養摂取量

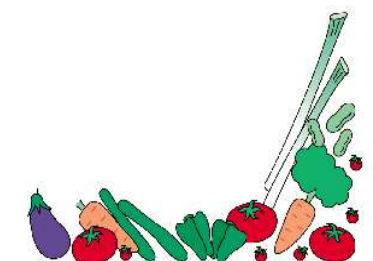
あなたの食事摂取基準を100%とみなしています。

項目	摂取量	食事摂取基準	100%	200%
エネルギー (kcal)	3321	2920 ~ 3420	100.0	100.0
菓子・嗜好飲料類 (kcal)	283	※総エネルギー中に占める割合です。	8.5	8.5
アルコール (kcal)	0		0.0	0.0
たんぱく質 (g)	101.6	96.0 ~ 144.0	100.0	100.0
脂質 (g)	102.4	64.9 ~ 114.0	100.0	100.0
炭水化物 (g)	482.5	400.0 ~ 480.0	100.5	100.5
カルシウム (mg)	308	1000 ~ 1500	30.8	30.8
鉄 (mg)	8.6	15.0 ~ 20.0	57.4	57.4
レチノール活性当量 (μg)	583	900 ~ 1200	64.8	64.8
ビタミンB1 (mg)	0.91	1.80 ~ 2.40	50.3	50.3
ビタミンB2 (mg)	1.02	1.50 ~ 1.80	67.8	67.8
ビタミンC (mg)	139	200 ~ 200	69.5	69.5

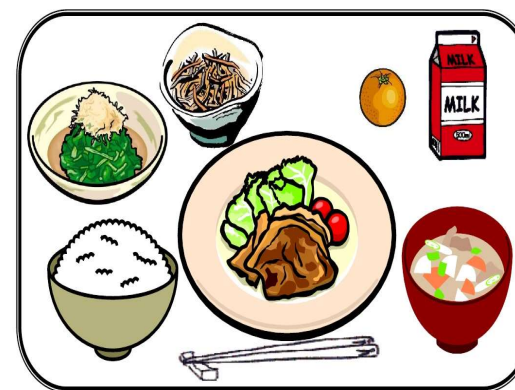
## これからの食事目標

## 食品群別摂取量

食品群	摂取量 (g)	目標値 (g)	100%	200%	食品例
穀類	952.17	800.00	119.0%	119.0%	ご飯、パン、麺類など
いも類	10.00	100.00	10.0%	10.0%	サツマイ、ジャガイ、コンニャクなど
砂糖・甘味料類	20.30	15.00	135.3%	135.3%	砂糖、はちみつなど
種実類	0.00	5.00	0.0%	0.0%	栗、ごま、ピーナッツなど
緑黄色野菜	25.00	160.00	15.6%	15.6%	ほうれん草、人参など
淡黄色野菜	95.00	260.00	36.5%	36.5%	きゃべつ、もやし、レタスなど
果実類	316.67	190.00	166.7%	166.7%	果実、果汁、ジュースなど
きのこ類	0.00	15.00	0.0%	0.0%	しいたけ、えのきたけなど
海藻類	0.00	8.00	0.0%	0.0%	のり、わかめ、ひじきなど
豆類	0.00	110.00	0.0%	0.0%	大豆製品、豆・加工品など
魚介類	75.00	80.00	93.8%	93.8%	魚、貝、練製品、干物など
肉類	198.33	120.00	165.3%	165.3%	肉、ハム・ソーセージなど
卵類	15.00	80.00	18.8%	18.8%	鶏卵、うずら卵など
乳類	1.67	500.00	0.3%	0.3%	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど
油脂類	34.47	12.00	287.3%	287.3%	バター、マーガリン、植物油など
菓子類	28.00	50.00	56.0%	56.0%	飴、せんべい、ケーキ、ビスケットなど
嗜好飲料類	0.00	500.00	0.0%	0.0%	アルコール、スポーツ飲料、サイダーなど
調味料	43.63	80.00	54.5%	54.5%	しょうゆ、塩、マヨネーズ、味噌など



## 食事の基本形



主な働き	食品	1食あたり目安量	
		1日3,000kcal (1食約1,150kcal) の場合	1日4,000kcal (1食約1,500kcal) の場合
主食	体を動かす主なエネルギー源	茶碗1杯 200~250g	茶碗1杯 350g~
主菜	筋肉や骨、血液などの体の成分となる	1皿	2皿
副菜 (汁物含む)	体調を調える	2~3皿	3~4皿
果物	体調を整える	みかん: 1個 または リンゴ: 1/2個	みかん: 1個 または リンゴ: 1/2個
乳・乳製品	骨や筋肉などの体の成分となる	コップ1杯	コップ1杯