

あなたはどんな食生活？

2012年03月31日

No. 2

(あなたの選んだ食事)

男性 年齢 30歳~49歳 身長 165 cm 身体活動レベル I

1日の望ましいエネルギー量 1955~2645 kcal

No	料理名・食材	つ[SV]					エネルギー[kcal]
1	カレーライス	3	2	1	0	0	837
2	鶏の唐揚げ	0	0	3	0	0	316
3	手作りポテトサラダ	0	2	0	0	0	169
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
選んだ食事の合計		3	4	4	0	0	1,322
食事の目安・昼食 (1日の35%)							805 kcal



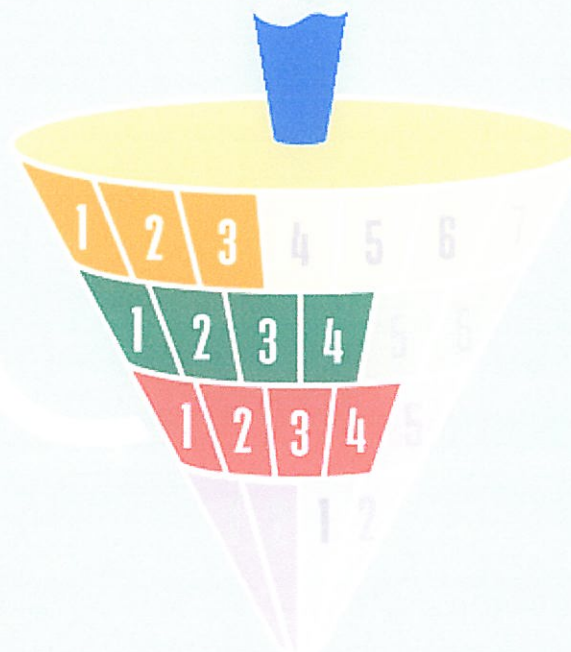
厚生労働省・農林水産省決定

食事バランスガイドのコマでみてみましょう！

食事バランスガイドとは、厚生労働省・農林水産省にて決定された「一日に何をどれだけ食べたらよいか？」をわかりやすくイラストで示したものです。普通の食事の選び方の参考にしてみましょう！

あなたの一日の目安「つ(SV)」

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
5~7	5~6	3~5	2	2



主食(ごはん、パン、麺) 3つ(SV)

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 4つ(SV)

主菜(肉・魚・卵・大豆料理) 4つ(SV)

牛乳・乳製品 0つ(SV)

果物 0つ(SV)

エネルギー 1,322 kcal !

たんぱく質 39.3 g !

総脂質 51.3 g !

食塩相当量 5.6 g !

コマが回転するように適度な運動を心がけましょう。

あなたの選んだ食事には

野菜類 111 g 純アルコール量 (調理アルコール除く) 0 g

が使われています

Memo

適度な運動も大事です。継続を心がけましょう！

間食は楽しむ程度で、ごはんにひびかないように。

今日食べ過ぎたら明日控える、など、無理なく長く続けていきましょう。

食育SATシステム~ICタグフードモデルを使った食育媒体

★繰り返し使うことで直感的な食事選択能力が身につきます★

医療法人八女発心会 姫野病院

tel:0943-32-3611(代表)

あなたはどんな食生活？

(あなたの選んだ食事)

2012年03月31日

No. 2

～ 栄養素別摂取状況 ～

栄養素	摂取量	
エネルギー	1,322 kcal	😊
たんぱく質	39.3 g	😊
総脂質	51.3 g	😊
飽和脂肪酸	14.79 g	😊
n-6系多価不飽和脂肪酸	8.52 g	😊
n-3系多価不飽和脂肪酸	1.25 g	😊
コレステロール	144 mg	😊
炭水化物	168.2 g	😊
食物繊維	6.4 g	😊
ビタミンB1	0.44 mg	😊
ビタミンB2	0.5 mg	😊
ナイアシン	12.2 mgNE	😊
ビタミンB6	0.98 mg	😊
葉酸	98 μg	😊
ビタミンB12	1.7 μg	😊
パントテン酸	4.61 mg	😊
ビオチン	7.9 μg	😊
ビタミンC	73 mg	😊
ビタミンA	319 μgRE	😊
ビタミンE	4 mg	😊
ビタミンD	0.2 μg	😊
ビタミンK	90 μg	😊
マグネシウム	115 mg	😊
カルシウム	81 mg	😊
リン	541 mg	😊
マンガン	1.59 mg	😊
鉄	3.2 mg	😊
銅	0.66 mg	😊
亜鉛	6.2 mg	😊
ナトリウム	2,200 mg	😊
食塩相当量	5.6 g	😊
カリウム	1,726 mg	😊
ヨウ素	1 μg	😊
セレン	18 μg	😊
クロム	10 μg	😊
モリブデン	100 μg	😊

～ 食品群別摂取状況 ～

<< 18群 >>

食品群	摂取量	
穀類	300 g	😊
いも類	176 g	😊
砂糖類	0 g	😊
豆類	0 g	😊
種実類	0 g	😊
野菜類	111 g	😊
果実類	0 g	😊
きのこ類	0 g	😊
藻類	0 g	😊
魚介類	0 g	😊
肉類	140 g	😊
卵類	0 g	😊
乳類	0 g	😊
油脂類	15 g	😊
菓子類	0 g	😊
アルコール類	0 g	😊
清涼飲料類	0 g	😊
調味料類	237 g	😊

<< 6群 >>

食品群	摂取量	
第1群 豆類 魚介類 肉類 卵類	140 g	😊
第2群 乳類 藻類	0 g	😊
第3群 野菜類	111 g	😊
第4群 果実類 きのこ類	0 g	😊
第5群 穀類 いも類 砂糖類 菓子類	476 g	😊
第6群 油脂類 種実類 菓子類	15 g	😊

<< 4群 >>

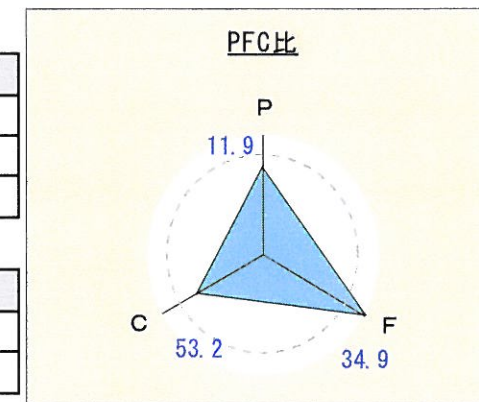
食品群	摂取量	
第1群 乳類 卵類	0 g	😊
第2群 魚介類 肉類 豆類	140 g	😊
第3群 野菜類 いも類 果実類 きのこ類 藻類	287 g	😊
第4群 穀類 砂糖類 種実類 油脂類 菓子類	315 g	😊

【PFC比】

	目安比率	摂取比率
P比・・・たんぱく質	20%以下	11.9%
F比・・・脂質	20%～30%	34.9%
C比・・・炭水化物	50%～70%	53.2%

【脂肪酸の比率】

	目安比率	摂取比率
S : M : P	3 : 4 : 3	3.2 : 4.7 : 2.1
n-6 : n-3	4 : 1	6.8 : 1



あなたはどんな食生活？

(あなたの選んだ食事)

2012年03月31日

No. 2

男性 年齢 30歳～49歳 身長 165 cm 身体活動レベル I

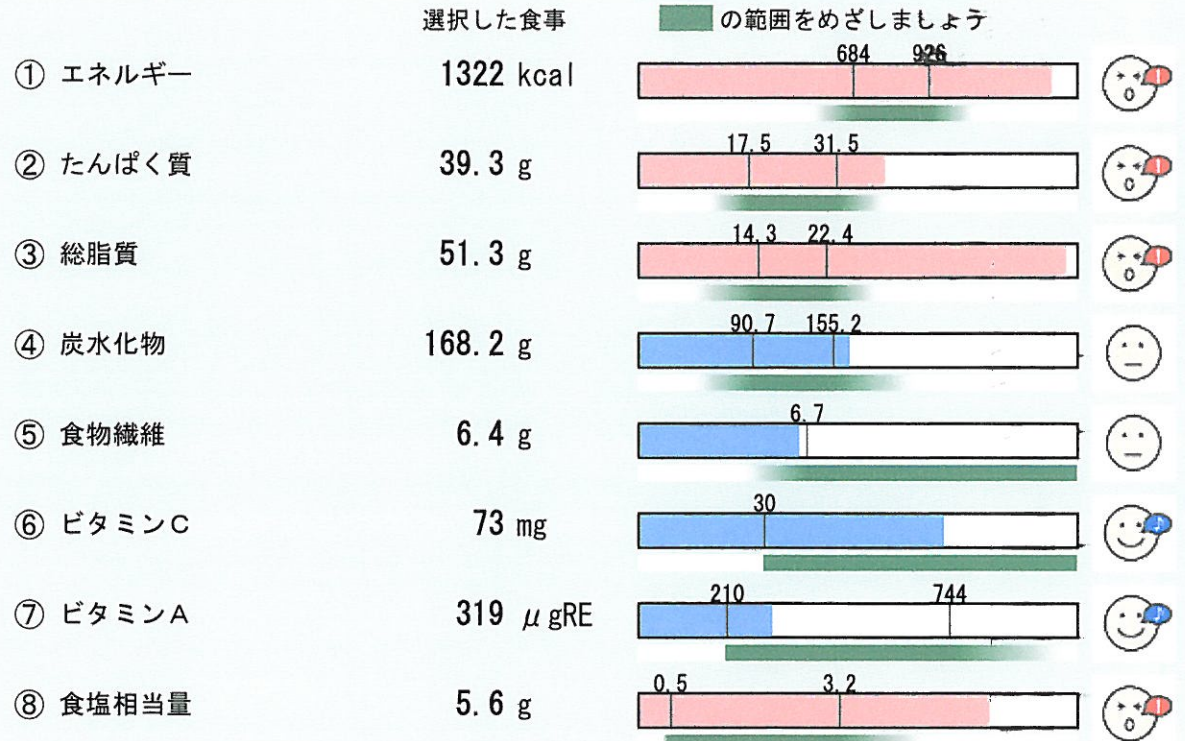
1日の望ましいエネルギー量 1955～2645 kcal

No	料理名・食材	重量[g]	エネルギー[kcal]
1	カレーライス	701.5	837
2	鶏の唐揚げ	137	316
3	手作りポテトサラダ	140	169
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
選んだ食事の合計			1,322 kcal
食事の目安・昼食 (1日の35%)			805 kcal

名人度



健康は普段の食生活から… (→o←)と赤グラフの項目を気をつけましょう☆



あなたの選んだ食事には

野菜類 111 g 純アルコール量 (調理アルコール除く) 0 g

が使われています

Memo

適度な運動も大事です。継続を心がけましょう！

間食は楽しむ程度で、ごはんにひびかないように。

今日食べ過ぎたら明日控える、など、無理なく長く続けていきましょう。

食育SATシステム～ICタグフードモデルを使った食育媒体

★繰り返し使うことで直感的な食事選択能力が身につきます★

医療法人八女発心会 姫野病院

tel:0943-32-3611(代表)