

1 I D 1	2 I D 2	3 I D 3	4 性	5 年 齡	6 身 長	7 体 重	8 身 体 活 動 レ ベ ル	9 推 定 エ ネ ル ギ ー 必 要 量	10 エ ネ ル ギ ー	11 重 量	12 水	13 た ん ば く 質	14 動 物 性 た ん ば く 質	15 植 物 性 た ん ば く 質	16 脂 質	17 動 物 性 脂 質	18 植 物 性 脂 質	19 炭 水 化 物	20 灰 分	21 ナ ト リ ウ ム	22 カ リ ウ ム	23 カ ル シ ウ ム	24 マ グ ネ シ ウ ム	25 リ ン	26 鉄
				歳	cm	kg	level	kcal	kcal	g	g/d	g/d	g/d	g/d	g/d	g/d	g/d	g/d	g/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d
ID1	ID2	ID3	SEX	AGE	BH	BW	PAL	EER	EN	W	WTR	PRT	APRT	VPRT	FAT	AFAT	VFAT	CHO	ASH	NA	K	CA	MG	PP	FE
214	0	0	1	40	158.0	51.0	2.0	2650.0	1890.19	2280.01	1902.13	68.16201	43.42	24.74	43.11	14.64	28.47	203.31	20.30	5679.48	1875.21	459.80	232.70	987.04	6.78
215	0	0	1	46	175.0	78.0	2.0	2600.0	2344.51	2844.58	2447.02	77.51578	43.73	33.79	69.16	35.78	33.38	344.78	23.93	5718.32	3343.40	624.60	286.09	1190.03	10.41
216	0	0	2	35	162.0	56.0	2.0	2250.0	1989.69	2469.19	2205.23	76.28762	48.33	27.95	73.40	31.08	42.32	243.33	23.49	5249.34	3483.12	723.44	304.27	1263.08	9.56
432	0	0	2	28	160.0	52.0	2.0	1995.0	2527.33	2353.02	1892.37	88.96916	53.52	35.45	91.92	39.41	52.50	309.83	20.26	4493.64	3004.73	578.95	287.75	1305.38	9.98
232	0	0	1	68	162.0	57.0	2.0	2180.0	1807.32	2163.95	1906.35	90.10662	62.08	28.02	50.80	27.86	22.94	247.06	24.11	5784.76	3091.64	773.61	290.80	1363.65	9.28
233	0	0	1	55	172.0	70.0	2.0	2475.0	1428.78	2000.95	1745.25	54.169	36.34	17.83	46.61	28.62	17.99	171.01	13.67	3414.71	1706.11	231.29	168.25	704.17	6.83
234	0	0	1	50	177.0	71.0	2.0	2475.0	2381.14	2613.07	2120.23	89.41924	49.42	40.00	78.81	33.85	44.96	319.83	23.14	5543.63	3061.87	595.94	308.78	1300.56	10.52
236	0	0	1	56	170.0	60.0	2.0	2412.5	1940.2	2677.46	2290.61	89.38109	58.66	30.72	55.98	26.65	29.34	258.18	23.49	5662.52	2913.36	599.30	314.35	1332.55	10.00
240	0	0	1	45	165.0	84.0	2.0	2562.5	2340.76	3920.79	3483.17	96.89283	53.37	43.52	80.93	28.60	52.33	274.44	28.65	6665.13	3925.21	753.45	383.52	1432.15	13.98
221	0	0	1	60	162.0	79.0	2.0	2317.5	2386.8	3156.31	2688.74	50.46711	22.91	27.56	39.85	14.40	25.45	244.03	17.61	4569.90	2007.17	332.51	232.43	793.23	6.60
212	0	0	1	49	174.0	86.0	2.0	2562.5	1673.93	3351.68	3022.61	54.51019	34.15	20.36	38.72	19.33	19.39	202.27	16.28	3800.01	2181.59	428.62	234.19	884.06	4.67
210	0	0	1	48	170.0	74.0	2.0	2575.0	1938.99	2400.68	2012.82	88.56233	61.09	27.47	67.97	31.95	36.02	199.54	19.62	4421.73	2779.52	481.51	274.50	1236.47	8.41

27 亜鉛	28 銅	29 マンガン	30 レチノール	31 βカロテン当量	32 レチノール当量	33 ビタミンD	34 αトコフェロール	35 ビタミンK	36 ビタミンB1	37 ビタミンB2	38 ナイアシン	39 ビタミンB6	40 ビタミンB12	41 葉酸	42 パントテン酸	43 ビタミンC	44 飽和脂肪酸	45 一価不飽和脂肪酸	46 多価不飽和脂肪酸	47 コレステロール	48 水溶性食物繊維	49 不溶性食物繊維	50 総食物繊維	51 食塩相当量
mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d					mg/d	g/d	g/d	g/d	mg/d	g/d	g/d	g/d	g/d
ZN	CU	MN	RTN	BORE	RTE	VD	ATC	VK	VB1	VB2	NAC	VB6	VB12	FOLA	PANT	VC	SFA	MFA	PFA	CHL	WDF	NDF	TDF	SLT
5.41	0.86	2.30	146.34	2283.45	337.43	32.38	6.55	119.03	0.51	0.91	21.26	1.28	20.96	207.04	4.49	72.70	9.24	14.98	12.82	227.94	2.24	6.18	8.60	14.36
9.78	1.46	5.36	724.71	5222.98	1163.32	11.08	9.80	336.51	0.96	1.75	19.11	1.52	9.49	502.20	8.25	193.44	20.01	24.84	16.46	452.40	3.78	11.00	15.25	14.46
9.35	1.24	3.72	307.11	7805.95	961.53	16.54	11.13	510.71	1.00	1.60	18.43	1.58	8.45	543.53	7.99	196.98	17.53	27.90	19.08	494.83	4.61	12.21	17.25	13.20
11.27	1.44	2.81	758.32	3591.59	1064.18	13.01	11.20	537.42	1.01	1.73	20.81	1.58	10.20	412.79	9.23	113.90	23.06	34.70	23.08	627.84	4.18	10.94	16.41	11.34
8.33	1.24	3.84	233.87	3350.76	514.81	35.11	9.02	126.31	0.94	1.53	23.66	1.68	24.33	354.32	6.75	235.03	14.24	17.29	11.76	304.34	2.93	8.42	11.54	14.72
7.89	0.83	3.79	563.17	1823.02	717.37	4.82	4.76	175.14	0.71	1.18	15.53	1.02	6.68	315.53	4.75	94.49	13.33	18.62	9.56	284.06	1.28	4.53	5.89	8.56
11.33	1.59	4.60	320.00	3476.03	614.51	13.19	10.70	332.38	1.08	1.64	18.47	1.48	11.52	397.89	8.09	147.77	20.44	28.50	20.28	532.91	4.10	10.81	15.12	14.04
9.63	1.39	4.03	763.08	3872.90	1088.48	31.60	8.87	282.30	0.87	1.46	25.31	1.58	20.44	404.05	6.82	137.06	13.30	19.85	14.71	487.73	3.79	9.46	13.77	14.27
10.58	1.65	6.68	805.62	9395.17	1594.78	19.44	12.86	658.75	1.14	2.14	24.62	1.97	11.97	720.00	9.15	230.11	17.88	29.33	23.33	549.51	5.41	15.54	21.96	16.78
5.60	0.94	3.14	694.30	1923.94	856.27	10.70	5.50	186.29	0.47	1.04	18.16	1.22	9.17	253.67	4.64	59.39	9.95	14.25	9.92	236.73	2.29	6.37	8.87	11.48
6.31	0.78	4.98	157.56	1797.08	307.17	10.80	4.50	186.89	0.54	1.23	22.01	1.36	7.83	282.30	5.08	75.04	10.27	14.27	9.62	178.92	1.36	5.02	6.48	9.49
8.87	1.01	2.27	1310.52	2896.90	1559.10	19.60	8.70	264.75	0.79	1.49	26.93	1.53	12.81	372.70	7.98	91.58	16.15	25.61	16.71	672.93	2.89	7.56	10.63	11.18

52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
シヨ糖	アルコール	ダイゼイン	ゲニステイン	n-3系脂肪酸	n-6系脂肪酸	C4:0(S)	C6:0(S)	C8:0(S)	C10:0(S)	C10:1(M)	C12:0(S)	C14:0(S)	C14:1(M)	C15:0(S)	C15:1(M)	C16:0(S)	C16:1(M)	C16:3(?)P	C17:0(S)	C17:1(M)	C18:0(S)	C18:1(M)	C18:2(n6)P	C18:3(n3)P	C18:3(n6)P
g/d	g/d	mg/d	mg/d	g/d	g/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d
SG	ALC	DAID	GENI	N3	N6	C04S	C06S	C08S	C10S	C10M	C12S	C14S	C14M	C15S	C15M	C16S	C16M	C163n6	C17S	C17M	C18S	C18M	C182n6	C18n3	C183n6
5.96	55.42	4.73	8.05	3.42	9.38	57.24	35.54	53.12	70.47	4.98	248.86	710.59	31.95	68.17	0.00	5632.33	683.19	6.93	113.72	86.78	1940.03	13278.98	9160.60	1567.47	4.50
2.41	0.46	3.71	6.36	3.05	13.36	242.21	168.16	312.15	379.22	24.10	1421.44	1769.62	108.51	127.20	0.00	11174.89	884.87	13.60	152.50	109.30	3832.79	22802.25	12980.86	2136.74	18.59
3.58	4.83	10.19	17.10	3.85	15.17	242.83	157.28	118.99	225.18	20.23	398.33	1283.11	105.67	128.49	0.00	10296.10	957.08	19.31	148.53	105.96	4014.34	25682.70	14811.00	2796.79	6.16
22.50	10.41	17.57	29.35	4.16	18.87	268.17	161.44	147.76	260.09	21.06	572.37	1555.01	146.34	152.44	0.00	13820.10	1220.47	10.56	213.73	152.83	5322.71	32056.16	18409.51	3111.63	7.56
3.04	0.00	7.40	12.75	3.42	8.28	112.70	73.84	100.83	151.93	11.41	467.84	1201.23	55.88	105.93	0.00	8407.31	1014.12	10.08	174.93	131.84	3154.99	14877.31	7940.78	1195.85	9.34
1.02	9.76	3.15	5.32	1.64	7.90	60.74	40.32	68.49	95.92	5.60	326.44	827.28	119.13	73.97	0.00	8030.58	897.10	6.61	155.59	134.22	3434.64	17018.91	7628.40	1198.77	4.52
8.44	0.00	15.03	25.41	3.57	16.67	192.66	123.16	194.89	259.86	17.47	890.34	1477.41	116.46	123.79	0.00	12101.92	961.82	11.12	182.00	132.35	4426.77	26315.44	16278.42	2514.99	11.79
12.93	1.47	11.35	19.33	4.13	10.49	95.51	54.15	60.05	98.47	7.18	264.24	1119.31	66.14	105.96	0.00	8133.52	1045.16	24.07	150.52	109.01	2874.31	16870.57	10123.37	1724.40	11.58
6.84	16.16	24.84	42.26	4.44	18.82	112.24	66.12	77.84	122.17	9.08	355.32	1001.90	78.08	98.50	0.00	11170.28	1039.85	22.66	151.81	107.63	4227.03	26918.22	18389.90	3085.98	8.12
21.52	116.33	9.13	15.47	2.58	7.29	127.58	64.58	54.11	105.80	8.48	222.58	893.08	46.26	88.03	0.00	6008.65	606.91	15.01	105.49	62.56	1996.94	12030.84	7062.98	1168.53	8.02
2.41	36.95	3.15	5.42	2.13	7.45	173.55	112.53	67.86	147.79	14.37	186.61	907.38	85.06	94.29	0.00	5928.94	677.54	8.78	101.51	73.17	2252.43	12638.03	7257.37	1264.66	3.78
6.84	20.11	9.53	16.23	3.65	12.98	99.24	57.61	74.44	108.26	7.81	343.07	1030.34	74.40	100.33	0.00	10273.21	1239.71	19.71	144.43	101.94	3563.47	22693.29	12494.81	1941.23	9.69

78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103
C18:4(n3)	C20:0(S)	C20:1(M)	C20:2(n6)	C20:3(n6)	C20:4(n3)	C20:4(n6)	C20:5(n3)	C22:0(S)	C22:1(M)	C22:2(?)P	C22:5(n3)	C22:5(n6)	C22:6(n3)	C24:0(S)	C24:1(M)	α カロテン	β カロテン	クリプトキサンチン	β トコフェロール	γ トコフェロール	δ トコフェロール	C7:0	C13:0	C15:0A	C16:0I
mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d
C18:4n3	C20S	C20M	C20:2n6	C20:3n6	C20:4n3	C20:4n6	C20:5n3	C22S	C22M	C22:2n6	C22:5n3	C22:5n6	C22:6n3	C24S	C24M	ACR	BCR	CPT	BTC	GTC	DTC	C07S	C13S	C15SA	C16SI
118.03	150.08	462.64	26.75	23.69	50.72	123.88	595.59	80.26	307.73	0.00	155.66	6.44	931.45	34.07	98.78	364.02	1911.38	373.19	0.45	13.29	2.82	0.17	0.46	7.52	3.74
76.55	206.36	536.93	58.13	37.82	26.50	205.89	268.48	106.73	312.05	0.00	79.90	6.93	482.09	52.17	51.29	401.97	4799.89	413.18	0.44	17.04	3.43	0.30	0.86	35.70	18.00
78.53	229.39	618.91	63.05	35.43	29.64	202.25	323.96	130.54	310.26	0.00	93.98	9.09	531.28	57.58	51.33	984.67	7038.07	546.53	0.52	21.17	4.47	1.77	5.25	35.58	17.83
94.55	268.58	698.48	77.63	47.34	30.18	282.59	285.52	147.23	340.09	0.00	94.43	9.26	548.57	65.24	57.15	375.49	3318.81	164.89	0.62	24.37	5.61	1.55	4.39	37.82	18.97
151.57	146.86	611.07	60.88	36.55	63.75	184.85	707.04	61.57	462.07	0.00	197.93	9.19	1120.85	24.59	111.43	181.73	2662.43	1186.24	0.29	9.99	2.26	0.06	0.12	17.17	7.74
32.84	120.95	346.95	61.28	30.84	15.16	138.95	123.42	54.77	151.17	0.00	48.97	3.58	231.81	27.19	26.67	74.71	1733.01	103.50	0.24	9.06	1.89	0.15	0.43	8.62	4.41
76.34	234.97	595.12	60.24	37.15	28.86	211.38	307.82	127.78	320.97	0.00	85.91	8.26	563.60	55.52	55.05	395.26	3045.30	443.14	0.60	21.49	4.84	0.42	1.11	27.25	13.52
191.16	168.61	881.55	51.48	32.60	72.73	210.12	761.29	88.23	770.24	0.00	204.84	19.71	1172.25	39.58	105.49	393.36	3496.28	357.99	0.40	13.41	3.43	0.42	1.11	13.01	6.53
110.01	254.15	706.42	61.62	37.77	39.99	247.73	397.57	152.93	400.79	0.00	125.36	12.24	679.85	57.78	70.01	1186.64	8553.83	495.51	0.71	25.92	6.28	0.44	1.18	15.09	7.43
133.93	126.56	726.01	29.42	18.97	48.68	133.19	422.17	65.13	692.46	0.00	125.82	15.65	678.10	29.90	66.66	162.39	1753.01	181.87	0.29	9.39	2.48	0.57	1.41	16.86	8.33
70.15	119.91	436.84	31.83	23.79	29.10	98.64	271.55	64.05	312.01	0.00	82.14	7.55	416.22	31.05	46.72	154.79	1691.80	59.00	0.25	9.75	2.06	1.37	4.08	25.87	12.87
137.15	191.83	805.06	64.59	44.71	50.18	299.83	510.36	99.40	637.73	0.00	148.41	17.27	858.33	40.86	72.90	355.82	2628.34	175.90	0.47	16.08	3.54	0.40	1.04	12.77	6.41

104	105	106	107	108
C17_0A	C16_2	C16_4	C21_5N3	C22_4N6
mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d
C17SA	C162	C164	C215N3	C224N6
8.01	8.91	7.66	6.92	2.90
38.98	8.99	8.01	7.80	7.71
34.43	16.96	12.93	11.35	7.59
38.05	10.83	8.57	8.23	10.64
18.17	16.80	10.36	9.95	4.74
9.29	4.59	3.66	3.68	3.88
29.29	10.48	9.54	9.05	8.64
13.58	27.72	25.82	24.04	9.19
15.72	17.40	14.13	12.94	10.18
17.61	16.97	16.52	16.69	7.26
24.63	9.70	8.90	8.51	2.90
13.46	22.20	20.96	19.60	12.75