

生活習慣病予防からみたあなたの食事習慣 (一般基本編)

--食事質問票の結果--



すべての生活習慣病を予防するために注意したい基本的な食べ方について考えてみました。

すでに特定の病気にかかっているひとや、特定の病気に気をつけなくてはならないひとは、病気別に食べ方を考える「疾患編」をあわせてご利用ください。

所属	0
ID	18992
なまえ 氏名	個人結果 サンプル

記入日	2006/11/28
年齢	個人結果 サンプル
性別	
身長	
体重	

【ご注意】
質問票への答え方によって結果がうまく出ていない場合があります。また、結果(数値)はあく

【エネルギー・3大栄養素・アルコール】(エネルギー源やからだを作るために必要な栄養素)

【エネルギー(カロリー)】

多すぎず、少なすぎず、
適当な量があります。

身体活動レベル(3段階評価)	ふつう
身体活動レベルを加味した推定必要エネルギー	1950 kcal/日
食事調査から計算したエネルギー摂取量	1869 kcal/日 差 -4%

推定必要エネルギーと摂取エネルギーの差が±20%程度未満の場合は、ほぼ適当なエネルギー摂取量であると考えましょう。

それよりも多い場合や少ない場合は、食べすぎや食べ足りない可能性があります。また、この質問票にうまく答えられなかった可能性のほうが大きいと思われます。また、この質問票は実際に食べているエネルギーよりも少しだけ(5%くらい)低めに出る傾向があるようです。

エネルギーの過不足は、摂取量ではなく、体重の増減で考えましょう。体重が増えている場合は、「食べすぎ」よりも「運動不足」を考えましょう。習慣的にじゅうぶんな運動をして、極端にたくさん食べないようにするのが望ましいエネルギー管理の考え方です。

ボディ・マス・インデックス(BMI)が18.5~25.0kg/m²で、体重にあまり増減がない場合はほぼ適切な体格と考えてよいでしょう。

あなたのBMI
23 kg/m²

【3大栄養素のバランス】

たんぱく質

摂取量が推奨量に満たない場合は少し気をつけましょう。
エネルギーバランスが20%以上の場合は注意しましょう。

あなたの摂取量は、およそ	70 g/日
あなたの推奨量	50 g/日 以上

脂質

20%から25%程度にしましょう。
特に、30%を超えている場合は気をつけましょう。

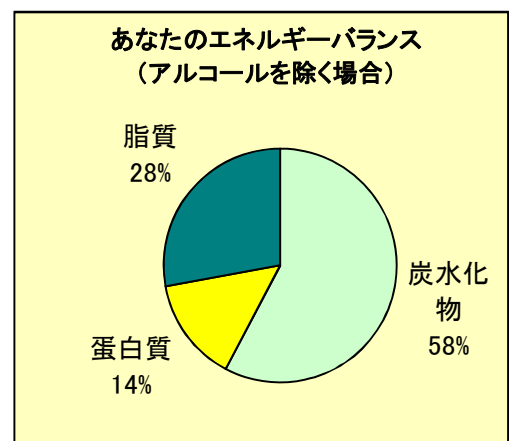
炭水化物

50%から70%程度にしましょう。
少なめの場合や多めの場合には、どの栄養素に問題があるのか、バランスを考えてみましょう。

【アルコール】

アルコールはそのエネルギーだけでなく、アルコールそのものの健康への悪影響が懸念されます。1日に日本酒にして1合以上飲んでいる場合は節酒をこころがけましょう。できれば、2日で1合(1日に半合)程度までにしたいところです。

あなたのアルコール摂取量 **0 g/日 (0合/日)**



【ご注意】 質問票への答え方の誤差をできるだけ小さくして評価するために、栄養素の摂取量は、「推定エネルギー必要量」を摂取しているものと仮定して計算しました。