

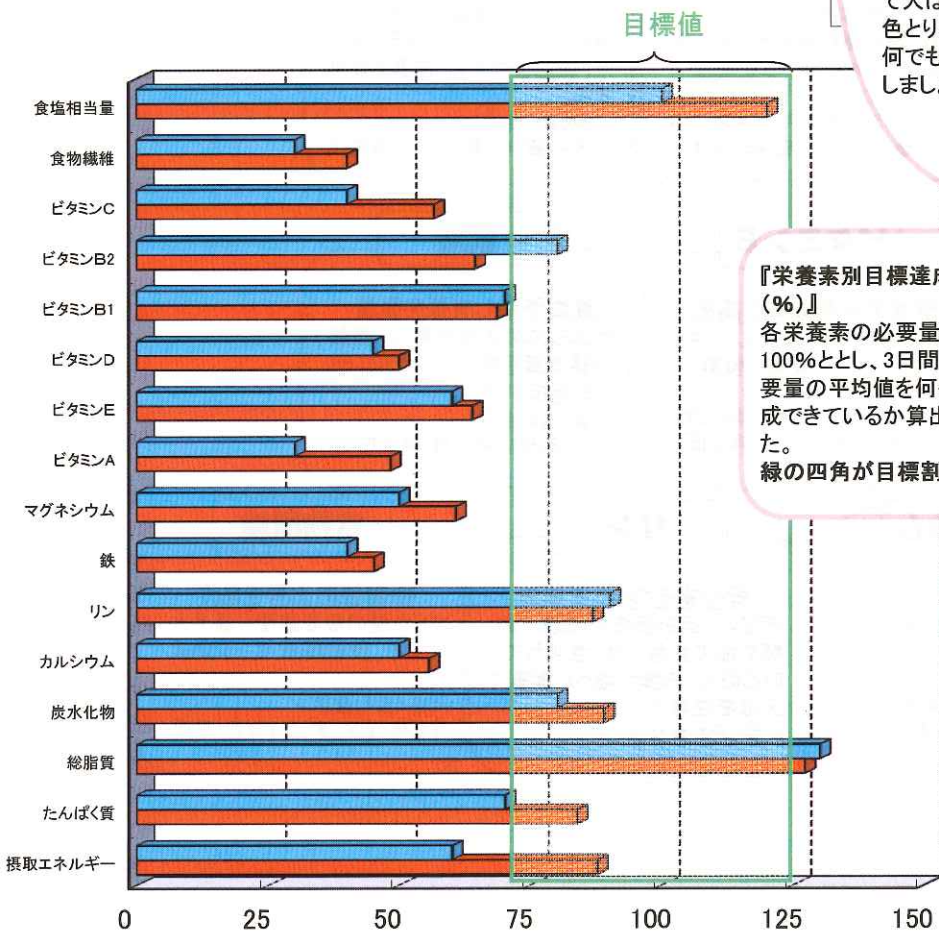
食事調査結果表

所属NO.	種目NO.	ソフトテニス
氏名	性別	男○ 女●
	生年月日	1994/5/

測定&調査データ

①	②	②-①
『推定エネルギー必要量』 エネルギーの不足、過剰が最も小さくなる摂	推定エネルギー必要量 (kcal/日) 2550	3日間の平均摂取量(kcal) 2233
2010/1		-317

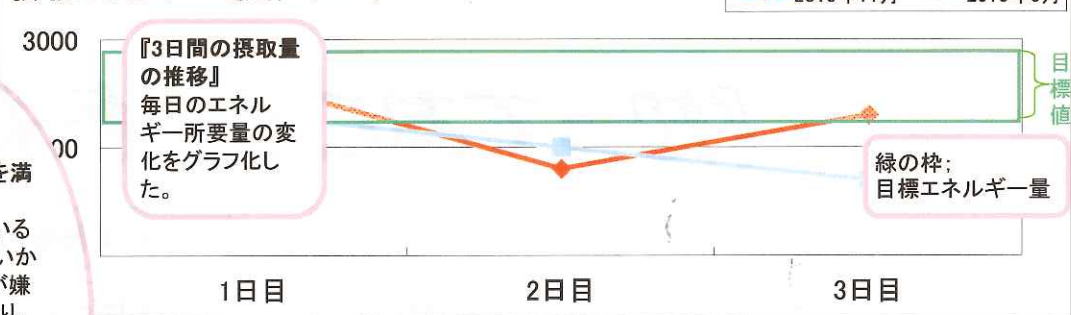
栄養素別目標達成率 (%)



『いろんな食材を満遍なく！』
1日に口にしているものに偏りが無いかをチェック！魚が嫌いだから肉ばかり、豆や芋はほとんど食べていない...なんて人はいませんか？色とりどりの食材を何でも食べるようにしましょうね。

『栄養素別目標達成率 (%)』
各栄養素の必要量を100%とし、3日間の所要量の平均値を何割達成できているか算出した。緑の四角が目標割合

摂取エネルギーの推移 (Kcal)



『3日間の摂取量の推移』
毎日のエネルギー所要量の変化をグラフ化した。

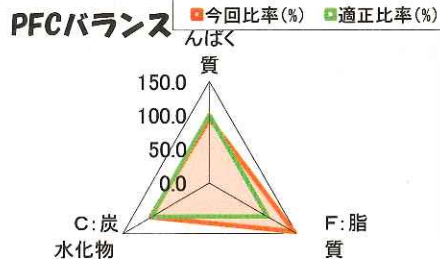
緑の枠；
目標エネルギー量

栄養基準 (結果データ)

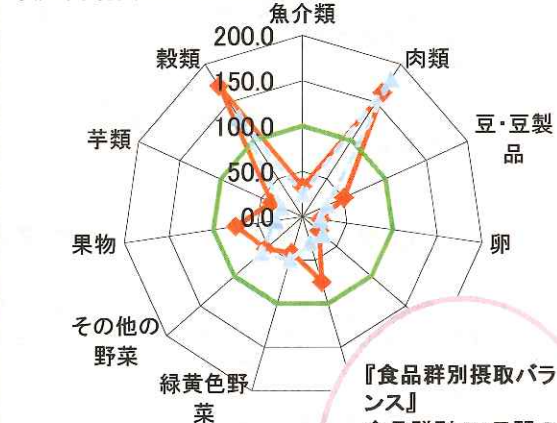
食品群	目標量 (g)	摂取量 (g)
魚介類	60	20
肉類	80	130
豆・豆製品	100	50
芋類	50	10
乳・乳製品	500	120
海藻・小魚類	4	3
緑黄色野菜	120	50
その他の野菜	240	130
果物	200	150
芋類	80	30
穀類	350	600
砂糖	15	16
菓子類	30	40
油脂類	20	25
調味嗜好飲料	70	100
その他	5	2

OPFC (三大栄養素) エネルギー比率

三大栄養素	エネルギー率	適正比率 (%)	今回比率 (%)
P: たんぱく質	15.0	14.3	14.3
F: 脂質	25.0	36.3	36.3
C: 炭水化物	60.0	60.9	60.9



食品群別摂取バランス (%)



『食品群別摂取バランス』
食品群別の3日間の平均値をグラフ化したもの。目標量を100%として、その割合を算出しています。

『PFC比率 (%)』

-三大栄養比率-
◎適正比率 (%)
緑色の三角形が目標の比率。
◎今回比率 (%)
今回の結果より算出された比率。適正比率と比べてみよう！
◎PFCバランスのグラフ (%)
適正比率に対し、自分の結果がどの程度満たされているかを算出。それぞれが100%に近いほど良いが、三大栄養素のバランスも大切である。緑の三角が適正比率