

あなたの栄養摂取状況

フリガナ		年齢	歳
氏名		身体活動 レベル	I
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		II III
身長		体重	
標準体重		女性のみ	<input type="checkbox"/> 妊婦 <input type="checkbox"/> 授乳婦
肥満度 (BMI)			

PFC バランス

タンパク質
P (%)

脂質
F (%)

炭水化物
C (%)

(充足率)

P	
F	
C	

(備考)

コメント欄	☆体重
	☆食生活上の注意

☆食品の摂取状況

① 不足しているもの

② とり過ぎているもの

☆栄養バランス

① PFC バランス

② 不足しているもの

③ とり過ぎているもの

栄養の状況		
栄養素	基準量	摂取量
エネルギー kcal		
たんぱく質 g		
脂質 g		
炭水化物 g		
カルシウム mg		
鉄 mg		
ビタミンA μg		
ビタミンE mg		
ビタミンB1 mg		
ビタミンB2 mg		
ビタミンC mg		
食塩相当量 g		

食品摂取の状況 (g)			
食品群	目標量	摂取量	備考
穀類			
いも類			
砂糖類			
豆類			
果実類			
野菜類			
果実類			
きのこ類			
海藻類			
魚介類			
肉類			
卵類			
乳類			
油脂類			

総合評価	
管理栄養士	_____ 0 0 1 _____ 印

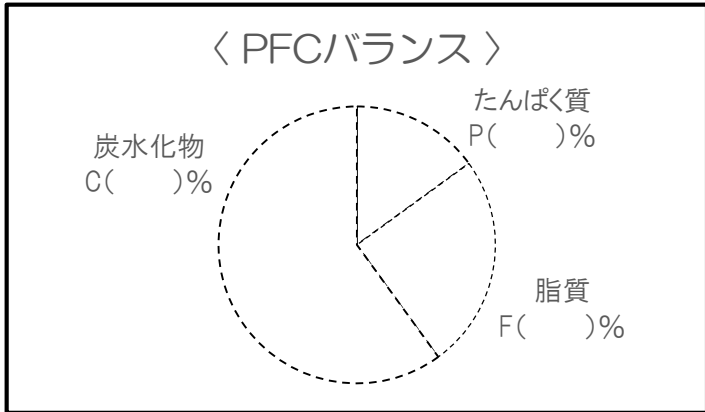
あなたの栄養摂取状況

フリガナ		年齢	歳	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	身体活動レベル	I II III
氏名		年齢		性別			

身長	cm	標準体重	kg	<女性のみ>	<input type="checkbox"/> 妊娠 <input type="checkbox"/> 授乳婦
体重	kg	肥満度 (BMI)			

栄養の状況		
栄養素	基準量	摂取量
エネルギー	kcal	
たんぱく質	g	
脂質	g	
炭水化物	g	
カルシウム	mg	
鉄	mg	
ビタミンA	μg	
ビタミンE	mg	
ビタミンB1	mg	
ビタミンB2	mg	
ビタミンC	mg	
食塩相当量	g	

食品の摂取の状況 (g)			
食品群	目標量	摂取量	備考
穀類			
いも類			
砂糖類			
豆類			
種実類			
野菜類			
果実類			
きのこ類			
藻類			
魚介類			
肉類			
卵類			
乳類			
油脂類			



<充足率>		<備考>
P		
F		
C		

コメント欄	体重		<食品の摂取状況> ①不足しているもの ②とり過ぎているもの
	<食生活上の注意>		<栄養バランス> ①PFCバランス ②不足しているもの ③とり過ぎているもの
総合評価		管理栄養士	_____ 013 _____ 印

あなたの栄養摂取状況

フリガナ		生年月日	年齢	性別							
名前		年 月 日	歳	男 女							
身長	体重	標準体重	あてはまるものにチェック (女性のみ)								
cm	kg	kg	<input type="checkbox"/> 妊婦	<input type="checkbox"/> 授乳婦							
肥満度 (BMI) =体重 (kg) ÷ { 身長 (m) × 身長 (m) }			身体活動レベル	I II III							
栄養の状況			食品接種の状況 (g)								
栄養素	基準量	摂取量	食品群	目標量	摂取量	備考					
エネルギー kcal			穀類								
タンパク質 g			イモ類								
脂質 g			砂糖類								
炭水化物 g			豆類								
カルシウム mg			種実類								
鉄 mg			野菜類								
ビタミンA μg			果実類								
ビタミンB1 mg			きのこ類								
ビタミンB2 mg			藻類								
ビタミンC mg			魚介類								
ビタミンE mg			肉類								
食塩相当量 g			卵類								
			乳類								
			油脂類								
<p>タンパク質 (P) 15% 脂質 (F) 25% 炭水化物 (C) 60%</p> <p>PFC バランス</p>			<p>充足率</p> <table border="1"> <tr> <td>P</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F</td> <td></td> </tr> <tr> <td>C</td> <td></td> </tr> </table>		P		F		C		<p>コメント欄</p> <p>体重</p> <p>(食生活上の注意)</p> <p>(食品の摂取状況)</p> <p>① 不足しているもの</p> <p>② 摂りすぎているもの</p> <p>(栄養バランス)</p> <p>① PFC バランス</p> <p>② 不足しているもの</p> <p>③ 摂りすぎているもの</p>
P											
F											
C											
			備考								

あなたの栄養摂取状況

フリガナ		年 齢	性 別	身体活動レベル
氏 名		歳	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	I II III

身 長	cm	標 準 体 重	kg	(女性のみ)	<input type="checkbox"/> 妊 婦
体 重	kg	肥満度 (BMI)			<input type="checkbox"/> 授乳婦

栄養の状況		
栄養素	基準値	摂取量
エネルギー	kcal	
たんぱく質	g	
脂質	g	
炭水化物	g	
カルシウム	mg	
鉄	mg	
ビタミンA	μg	
ビタミンE	mg	
ビタミンB1	mg	
ビタミンB2	mg	
ビタミンC	mg	
食塩相当量	g	

食品摂取の状況 (g)			
食品群	目標量	摂取量	備考
穀類			
いも類			
砂糖類			
豆類			
種実類			
野菜類			
果実類			
きのこ類			
藻類			
魚介類			
肉類			
卵類			
乳類			
油脂類			

コメント欄	
体重	
(食生活上の注意)	
(食品の摂取状況)	
① 不足しているもの	
② とり過ぎているもの	
(栄養バランス)	
① PEC バランス	
② 不足しているもの	
③ とり過ぎているもの	
総合評価	

(PEC バランス)		
たんぱく質	脂質	炭水化物
P(%)	F(%)	C(%)

(充足率)		(備 考)
P		
F		
C		

管理栄養士	_____ 0 3 1 _____	印
-------	-------------------	---

あなたの栄養摂取状況

フリガナ		年齢	性別	身体活動レベル
氏名		満 歳	男 女	I II III

身長	cm	標準体重	kg	女性のみ	妊婦
体重	kg	肥満度 (BMI)			授乳婦

栄養状況			食品摂取の状況 (g)			
栄養素	基準量	摂取量	食品群	目標量	摂取量	備考
エネルギー	kcal		穀類			
たんぱく質	g		いも類			
脂質	g		砂糖類			
炭水化物	g		豆類			
カルシウム	mg		種実類			
鉄	mg		野菜類			
ビタミンA	μg		果実類			
ビタミンE	mg		きのこ類			
ビタミンB1	mg		藻類			
ビタミンB2	mg		魚介類			
ビタミンC	mg		肉類			
食塩相当量	g		卵類			
			乳類			
			油脂類			

<p>PFCバランス</p> <p>■ たんぱく質 ■ 脂質 ■ 炭水化物</p>	充足率	備考						
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">P たんぱく質</td> <td style="text-align: center;">%</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">F 脂質</td> <td style="text-align: center;">%</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">C 炭水化物</td> <td style="text-align: center;">%</td> </tr> </table>	P たんぱく質	%	F 脂質	%	C 炭水化物	%	
P たんぱく質	%							
F 脂質	%							
C 炭水化物	%							

コメント欄			
体重		食生活上の注意	
食品摂取状況	① 不足しているもの ② とり過ぎているもの	栄養バランス	① PCF バランス ② 不足しているもの ③ 取り過ぎているもの

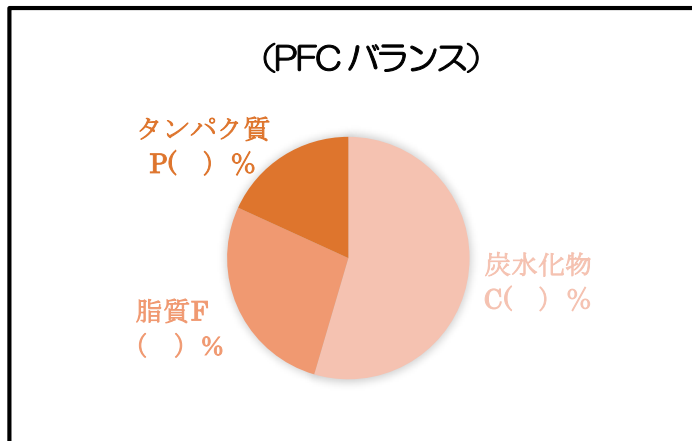
総合評価		管理栄養士	032 印
------	--	-------	------------

あなたの栄養摂取状況

フリガナ 氏名		年齢 歳	性別 □男 □女	身体活動レベル I II III
------------	--	---------	-------------	---------------------

身長 cm		標準体重 kg	(女性のみ)	□妊婦
体重 kg		肥満度 (BMI)		□授乳婦

栄養の状況		
栄養素	基準量	摂取量
エネルギー	kcal	
たんぱく質	g	
脂質	g	
炭水化物	G	
カルシウム	mg	
鉄	mg	
ビタミンA	μg	
ビタミンE	mg	
ビタミンB1	mg	
ビタミンB2	mg	
ビタミンC	mg	
食塩相当量	g	



(充足率)

P	
F	
C	

(備考)

食品摂取の基準 (g)			
食品群	目標量	摂取量	備考
穀類			
いも類			
砂糖類			
豆類			
種実類			
野菜類			
果実類			
きのこ類			
藻類			
魚介類			
肉類			
卵類			
乳類			
油脂類			

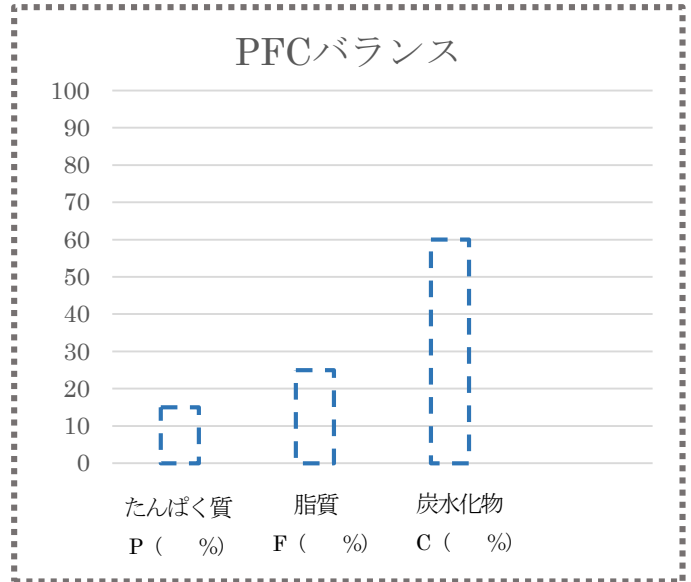
コメント欄	食事の摂取状況	
(体重)	① 不足しているもの ② とり過ぎているもの	
(食生活上の注意)	栄養バランス	
	① PFC バランス ② 不足しているもの ③ とり過ぎているもの	
☆総合評価☆	管理栄養士	033 印

あなたの栄養摂取状況

フリガナ		年齢	性別	身体活動レベル
氏名		歳	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	I II III

身長	cm	標準体重	kg	(女性のみ)	<input type="checkbox"/> 妊婦
体重	kg	肥満度 (BMI)			<input type="checkbox"/> 授乳婦

食品接種の状況 (g)			
食品群	目標量	摂取量	備考
穀類			
いも類			
砂糖類			
豆類			
種実類			
野菜類			
果実類			
きのこ類			
藻類			
魚介類			
肉類			
卵類			
乳類			
油脂類			



充足率	備考
P	
F	
C	

栄養の状況		
栄養素	基準量	摂取量
エネルギー	kcal	
たんぱく質	g	
脂質	g	
炭水化物	g	
カルシウム	mg	
鉄	mg	
ビタミンA	μg	
ビタミンE	mg	
ビタミンB1	mg	
ビタミンB2	mg	
ビタミンC	mg	
食塩相当量	g	

コメント欄	
体重	
食生活上の注意	
食品の摂取状況 ①不足しているもの ②とり過ぎているもの	
栄養バランス ①PFC バランス ②不足しているもの ③とり過ぎているもの	
総合評価	

あなたの栄養摂取状況

フリガナ		年齢	歳	身体活動 レベル	I II III
氏名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	(女性のみ)	<input type="checkbox"/> 妊婦 <input type="checkbox"/> 授乳婦

身長	cm	標準体重	kg
体重	kg	肥満度 (BMI)	

栄養の状況		
栄養素	基準量	摂取量
エネルギー	kcal	
タンパク質	g	
脂質	g	
炭水化物	g	
カルシウム	mg	
鉄	mg	
ビタミンA	μg	
ビタミンE	mg	
ビタミンB1	mg	
ビタミンB2	mg	
ビタミンC	mg	
食塩相当量	g	

食品摂取の状況			
食品群	目標量	摂取量	備考
穀類			
いも類			
砂糖類			
豆類			
種実類			
野菜類			
果実類			
きのこ類			
藻類			
魚介類			
肉類			
卵類			
乳類			
油脂類			

(PFC バランス)

たんぱく質	脂質	炭水化物
P(%)	F(%)	C(%)

(充足率)		(備考)
P		
F		
C		

コメント欄	
体重	食品の摂取状況
	1) 不足しているもの 2) とり過ぎているもの
食生活上の注意	栄養バランス
	1) PFC バランス 2) 不足しているもの 3) とり過ぎているもの

総合評価	管理栄養士	094 _____ 印
------	-------	-------------

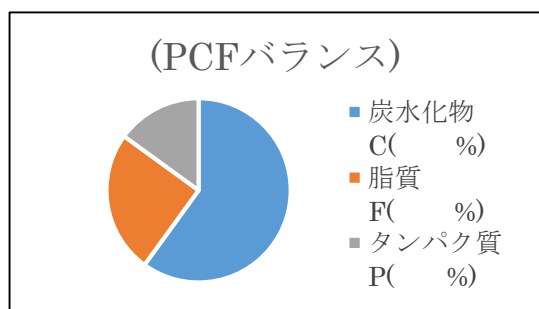
あなたの栄養摂取状況

フリガナ 氏名			
年齢	歳	性別	

身長	cm
体重	kg
標準体重	kg
肥満度(BMI)	

当てはまる項目に○				
身体活動レベル	I	II	III	(女性のみ○) 妊婦 授乳婦

栄養の状況			食品接種の状況(g)			
栄養素	基準量	摂取量	食品群	目標量	摂取量	備考
エネルギー kcal			穀類			
タンパク質 g			いも類			
脂質 g			砂糖類			
炭水化物 g			豆類			
カルシウム mg			種実類			
鉄 mg			野菜類			
ビタミンA μg			果実類			
ビタミンE mg			きのこ類			
ビタミンB1 mg			藻類			
ビタミンB2 mg			魚介類			
ビタミンC mg			肉類			
食塩相当量 g			卵類			
			乳類			
			油脂類			



(充填率)

P	
C	
F	

(備考欄)

コメント欄	<体重>	<食品の摂取状況> 1, 不足しているもの: 2, とりすぎているもの:
	<食生活上の注意>	<栄養バランス> 1, PCF バランス: 2, 不足しているもの: 3, とり過ぎているもの:

総合評価

管理栄養士 096 印