

あなたの栄養摂取状況

フリガナ	
氏名	
年齢	歳
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
体重	kg
標準体重	kg
肥満度 (BMI)	
身体活動レベル	I II III

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			
豆类			
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)	(充足度)	(備考)									
<table border="1" style="width: 100%; height: 50px;"> <tr> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> </table>				<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">P</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F</td> <td></td> </tr> <tr> <td>C</td> <td></td> </tr> </table>	P		F		C		
P											
F											
C											
たんぱく質 脂質 炭水化物 P (%) F (%) C (%)											

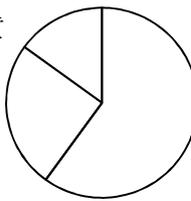
コメント欄	◇体重	◇食品の摂取状況	総合評価
	◇食生活上の注意	① 不足しているもの ② とり過ぎているもの ◇栄養バランス ① PFCバランス ② 不足しているもの ③ とり過ぎているもの	管理栄養士
		095 印	

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	(女性のみ)	<input type="checkbox"/> 妊婦 <input type="checkbox"/> 授乳婦
氏名	歳	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	I II III		

身長	cm	体重	kg	標準体重	kg	肥満度 (BMI)
----	----	----	----	------	----	-----------

栄養の状況													
(記入例)		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)	
基準量	摂取量												
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)			

<p>◇PFC バランス (P:F:C 15:25:60)</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: left;"> <p>タンパク質 P(%)</p> <p>脂質 F(%)</p> </div>  <div style="text-align: right;"> <p>炭水化物 C(%)</p> </div> </div>	<p>◇充足度</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">P</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">F</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">C</td><td></td></tr> </table>	P		F		C		<p>◇備考</p>
P								
F								
C								

食品摂取の状況 (g)				コメント欄
食品群	目標量	摂取量	備考	
穀類				◇体重
いも類				
砂糖類				◇食生活上の注意
豆類				
種実類				◇食品の摂取状況
野菜類				
果実類				◇栄養バランス
きのこ類				
藻類				◇総合評価
魚介類				
肉類				
卵類				
乳類				
油脂類				

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			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			
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			
食品相当量	g		卵類			
			乳類			
			油脂類			

(PFC バランス)	(充足率)	(備考)															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> </tr> <tr> <td>P (%)</td> <td>F (%)</td> <td>C (%)</td> </tr> </table>				タンパク質	脂質	炭水化物	P (%)	F (%)	C (%)	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">P</td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> <tr> <td>F</td> <td></td> </tr> <tr> <td>C</td> <td></td> </tr> </table>	P		F		C		
タンパク質	脂質	炭水化物															
P (%)	F (%)	C (%)															
P																	
F																	
C																	

コメント欄	◇体重	◇食品の摂取状況
	◇食生活上の注意	◇栄養バランス
総合評価	管理栄養士	058 印

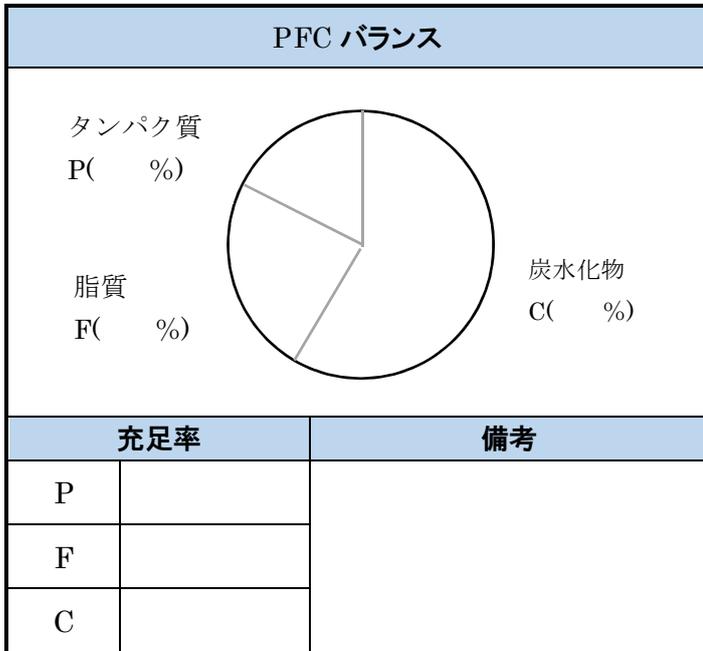
あなたの栄養摂取状況

フリガナ		年 齢	性 別	(女性のみ)
氏名		歳	男 女	妊婦 授乳婦

身 長	体 重	標 準 体 重	肥満度(BMI)	身体活動レベル
cm	kg	kg		I II III

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(g)			
食品群	目標量	摂取量	備考
穀物			
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> ● 不足しているもの ● 取りすぎているもの
<栄養バランス> ● PFC バランス ● 不足しているもの ● 取りすぎているもの

総合評価	
------	--

管理栄養士	
057	印

あなたの栄養摂取状況

▷身体データ

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

▷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B ₁ mg		
ビタミンB ₂ mg		
ビタミンC mg		
食塩相当量 g		

・PFC バランス



・充足率

P	
F	
C	

□備考

▷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

＜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
＜総合評価＞	管理栄養士 〇〇〇69〇〇 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	<input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> II <input type="checkbox"/> III

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

栄養の状況				(PFC バランス)						
栄養素	基準量 (A)	摂取量 (B)	(B) - (A)							
エネルギー	kcal			<p><input type="checkbox"/>タンパク質 P (%)</p> <p><input type="checkbox"/>脂質 F (%)</p> <p><input type="checkbox"/>炭水化物 C (%)</p>						
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)					(充足率)					
食品群	目標量 (C)	摂取量 (D)	(D) - (C)		参考					
穀類				<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										
F										
C										
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										
				(備考)						

コメント欄		◇食品の摂取状況	
◇体重	◇食生活上の注意	(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	
総合評価		管理栄養士	_____ 002 _____ 印

あなたの栄養摂取状況

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

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

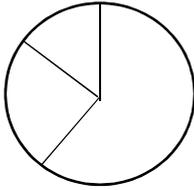
栄養の状況			
栄養素		基準量	摂取量
エネルギー	kcal		
タンパク質	g		
脂質	g		
炭水化物	g		
カルシウム	mg		
鉄	mg		
ビタミン A	μg		
ビタミン E	mg		
ビタミン B1	mg		
ビタミン B2	mg		
ビタミン C	mg		
食塩相当量	g		

栄養摂取の状況			
食品群	目標量	摂取量	備考
穀類			
イモ類			
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)

タンパク質
P (%)

脂質
F (%)



炭水化物
C (%)

(充足率)

P	
F	
C	

◆食品の摂取状況

① 不足しているもの

② 取りすぎているもの

◆栄養バランス

① PFC バランス

② 不足しているもの

③ 取りすぎているもの

コメント欄

◆体重

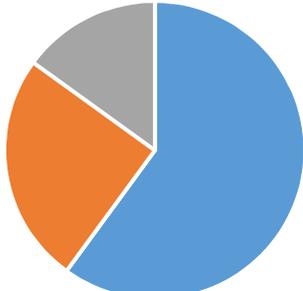
◆食生活上の注意

総合評価	
管理栄養士	_____ 0 1 3 _____ 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

栄養の状況				(PFC バランス)							
栄養素	単位	基準値	摂取量								
エネルギー	kcal			<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>タンパク質 P (%)</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>炭水化物 C (%)</p> </div> </div> <p style="margin-top: 10px;">(充足率)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <tr><td style="width: 50%; text-align: center;">P</td><td style="width: 50%;"></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">F</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">C</td><td></td></tr> </table> <p style="text-align: center;">(備考)</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>		P		F		C	
P											
F											
C											
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										
食品摂取状況 (g)											
食品群	目安量	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	(食品の摂取状況)
体重	① 不足しているもの ② 取りすぎているもの
(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 とりすぎているもの
	総合評価

あなたの栄養摂取状況

フリガナ		1. 男性 2. 女性	年齢
氏名			歳

身体活動レベル 低 中 高 左のいずれかに○

※女性のみ回答	妊婦	1. はい	2. いいえ
	授乳婦	1. はい	2. いいえ

身長		cm
体重		kg
標準体重		kg
BMI		

栄養状況			食品摂取状況 (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			卵類			
			乳類			
			油脂類			

PFC バランス

タンパク質 P %

脂 質 F %

炭水化物 C %

PFC バランス評価 ()

タンパク質	
脂 質	
炭水化物	

充足率

[栄養バランスの評価]

コメント	1. あなたの体重・体格について 2. 食生活上の注意点について
食品摂取状況	1. 不足気味 2. 過剰気味

総合評価	
管理栄養士	_____ 094 _____ 印

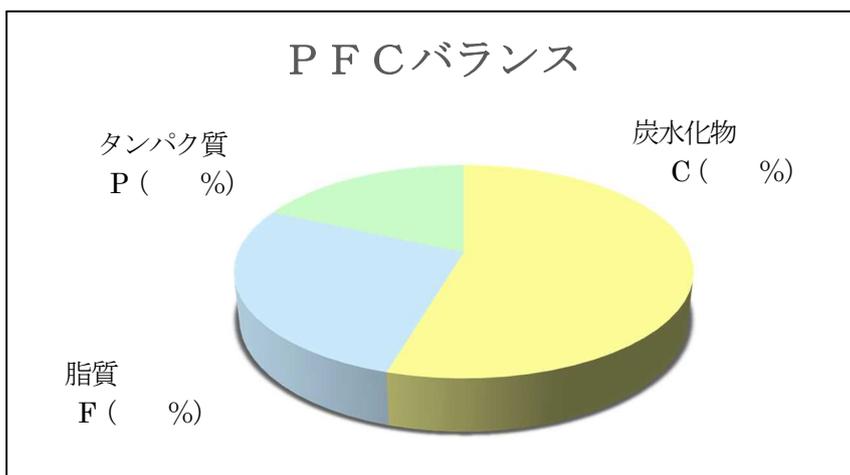
あなたの栄養摂取状況

フリガナ		年齢	性別	女性のみ
氏名		歳	男 女	妊婦 授乳婦

身長	体重	標準体重	肥満度 (BMI)	身体活動レベル
cm	kg	kg		I II III

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 (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		
P	F	C
備考		

食品の摂取状況	コメント欄	
<ul style="list-style-type: none"> 不足しているもの _____ 取りすぎているもの _____ 	*体重	*食生活上の注意
栄養バランス		
<ul style="list-style-type: none"> PFC バランス _____ 不足しているもの _____ 取りすぎているもの _____ 	総合評価	
	管理栄養士	102