

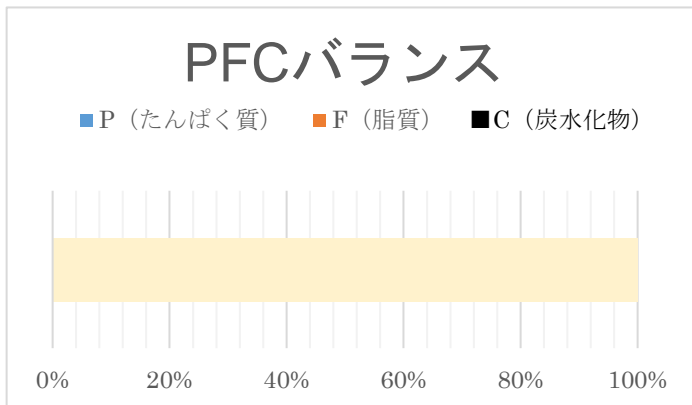
＜あなたの栄養摂取状況＞

フリガナ			
氏名			
年齢			歳
性別	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	

身長	cm	標準体重	kg
体重	kg	肥満度(BMI)	
身体活動レベル		I	II
(女性のみ)		<input type="checkbox"/> 妊婦	<input type="checkbox"/> 授乳婦

栄養の状況			
栄養素	単位	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		

食塩摂取の状況(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			



(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)	(栄養バランス)
① 不足しているもの ② とり過ぎているもの	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	003	印
-------	-----	---

あなたの栄養摂取状況

※記入、当てはまる文字に丸を付けてください。

★氏名（フリガナ）： _____（ _____ ）

★年齢、性別： _____ 才、 女・男

★身体活動レベル： I・II・III

★身長、体重： _____ cm、 _____ kg

★標準体重： _____

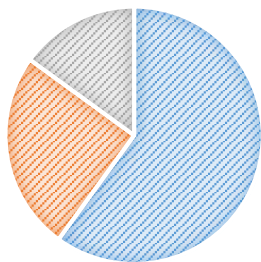
★肥満度： _____

（★女性のみ）： 妊婦・授乳婦

食品摂取の状況

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

PFC バランス (エネルギー産生栄養素バランス)



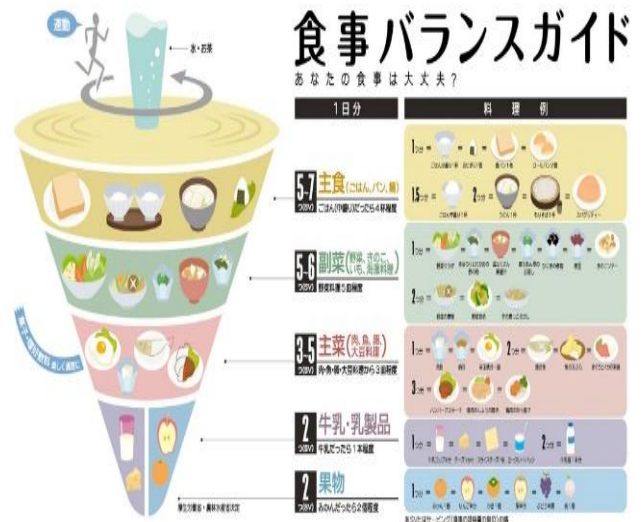
■ 炭水化物C (_____ %)

■ 脂質 F (_____ %)

■ たんぱく質 P (_____ %)

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)

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 _____ 077 _____ 印

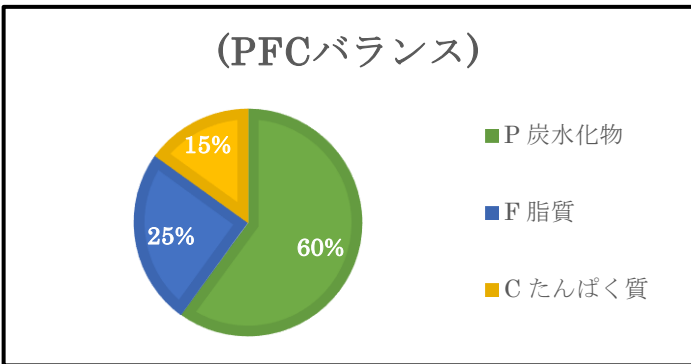
あなたの栄養摂取状況

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	肥満度(BMI)	標準(18.5~24)	(女性のみ)
体 重	kg	標準体重	kg	<input type="checkbox"/> 妊 婦 <input type="checkbox"/> 授乳婦

栄 養 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		

コメント欄	◆体重	食品の摂取状況	①不足しているもの ②栄養バランス	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
	◆食生活上の注意				

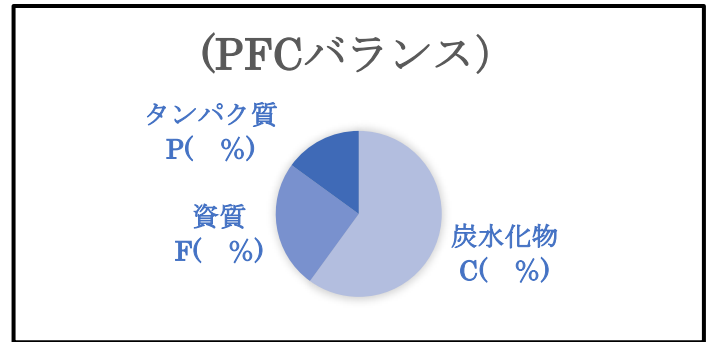
総合評価		管理栄養士	080	印
------	--	-------	-----	---

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	c m	標 準 体 重	k g	(女性のみ)	<input type="checkbox"/> 妊 婦
体 重	k g	肥満度 (BMI)			<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	
資質	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)	(備考)
P	
F	
C	

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			
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	
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	_____ 083 _____ 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			身長	体重
I	II	III	cm	kg
標準体重		肥満度 (BMI)	女性のみ	
kg			<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	

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 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

◇PFC バランス

タンパク質 (%)

脂質 (%)

炭水化物 (%)

◇充足率	◇備考
P	
F	
C	

あなたの栄養摂取状況



フリガナ		年齢	
氏名		歳	

性別	身体活動レベル
<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

BMI=体重(kg) / 身長(m) / 身長(m)

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			穀類			
たんぱく質			いも類			
脂質			砂糖類			
炭水化物			豆類			
カルシウム			種実類			
鉄			野菜類			
ビタミンA			果実類			
ビタミンE			きのこ類			
ビタミンB1			藻類			
ビタミンB2			魚介類			
ビタミンC			肉類			
食塩相当量			卵類			
			乳類			
			油脂類			

(PECバランス)

たんぱく質 P(%)

脂質 F(%)

炭水化物 C(%)

(充足率)

P	
F	
C	

(備考)

アドバイス	◇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	008 印

あなたの栄養摂取状況

フリガナ
氏名

年齢 歳

性別 男・女

(女性のみ)
妊婦・授乳婦

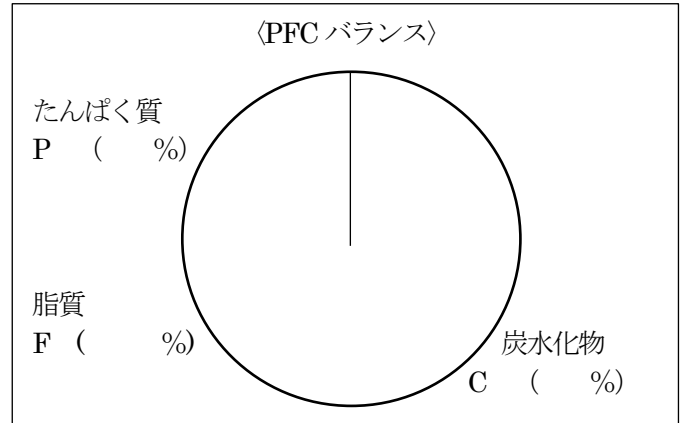
身長 cm

体重 kg

標準体重 kg

肥満度(BMI)

身体活動レベル
I・II・III



〈充足率〉		〈備考〉
P		
F		
C		

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		

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 ①PFC バランス ②不足しているもの ③とり過ぎているもの
-----	----------	-------------------------------------	---

あなたの栄養状況

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	mg	

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			

(PFC バランス)

たんぱく質	脂質	炭水化物
P (%)	F (%)	C (%)

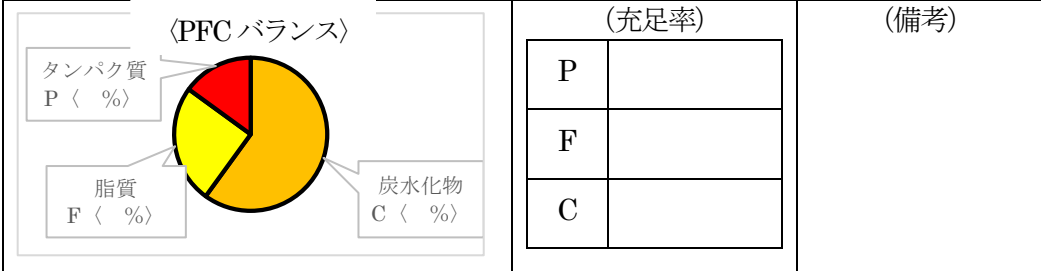
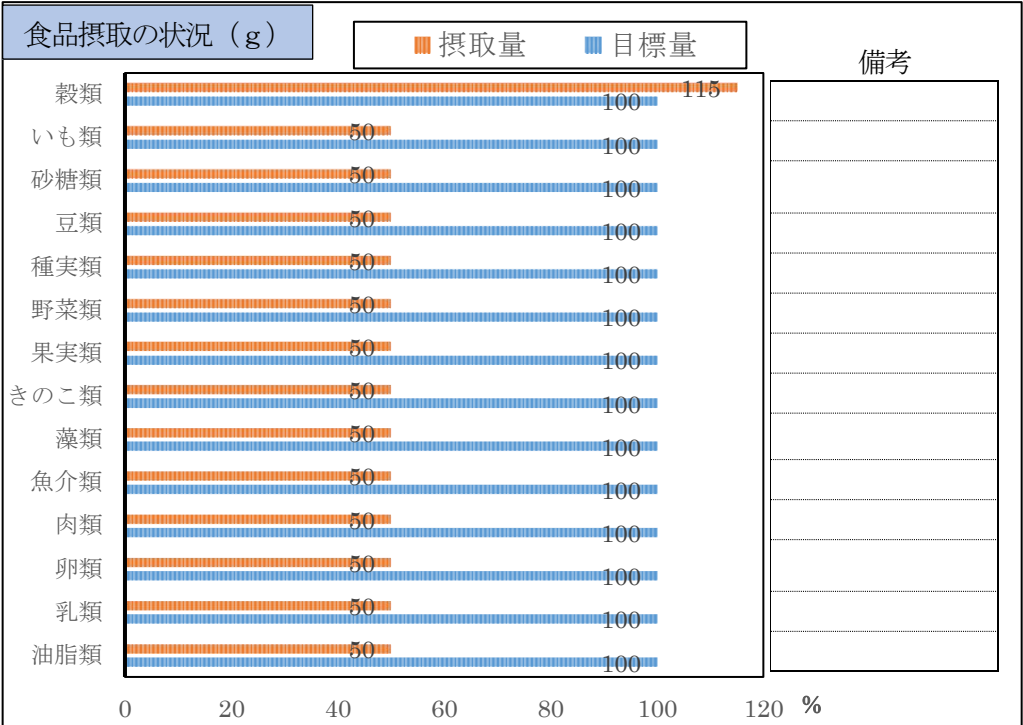
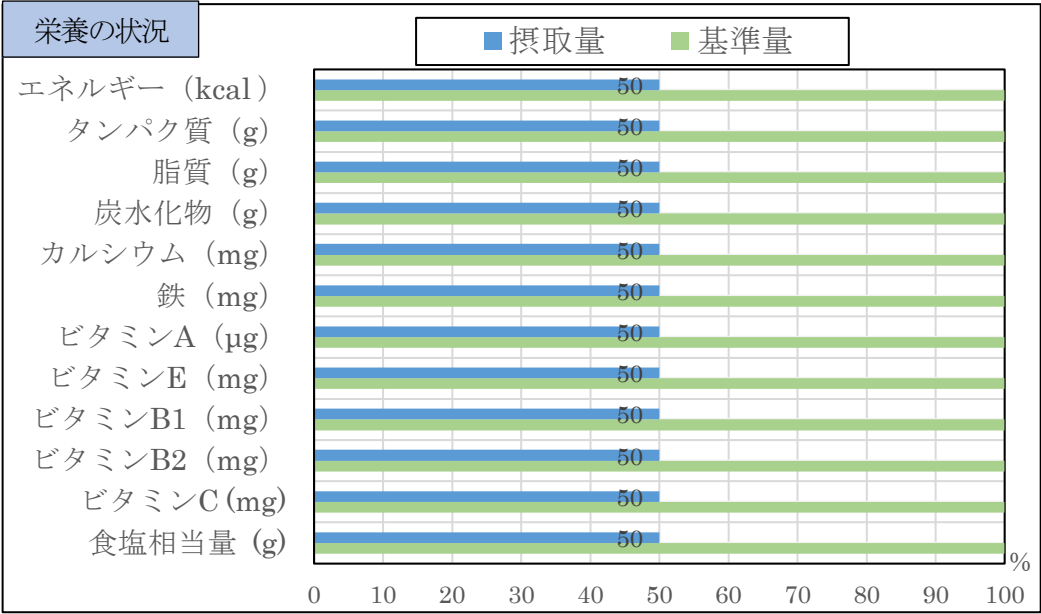
(充足率)	(備考)
P	
F	
C	

コメント欄	
体重	
(食生活上の注意)	
(食品の摂取状況)	
(栄養バランス)	
<ul style="list-style-type: none"> 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	

あなたの栄養摂取状況

フリガナ		
氏名		
年齢	満	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



総合評価	
管理栄養士	_____ 0 5 5 _____ 印

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
		③ 不足しているもの
	◇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


あなたの栄養摂取状況

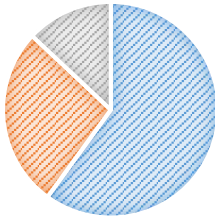
フリガナ		年齢	性別	(女性のみ)
氏名		歳	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 妊婦 <input type="checkbox"/> 授乳婦

栄養の状況	栄養素	単位		
	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			
	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		

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 ₁			
	魚介類			
	肉類			
	卵類			
乳類				
油脂類				

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

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 摂り過ぎているもの	
(栄養バランス)	
① PFC バランス	
② 不足しているもの	
③ 摂り過ぎているもの	
総合評価	
管理栄養士 063 	

<p>PFCバランス</p> 	(充足率)	(備考)						
	<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								