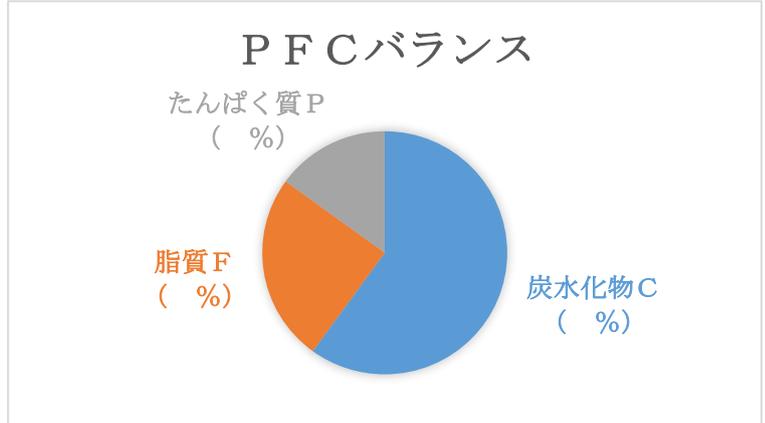


あなたの栄養摂取情報

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	



(充足率)	(備考)						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20%;">P</td><td style="width: 80%;"></td></tr> <tr><td>F</td><td></td></tr> <tr><td>C</td><td></td></tr> </table>	P		F		C		
P							
F							
C							

食事摂取の状況 (g)			
食品群	目標量	摂取量	備考
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	

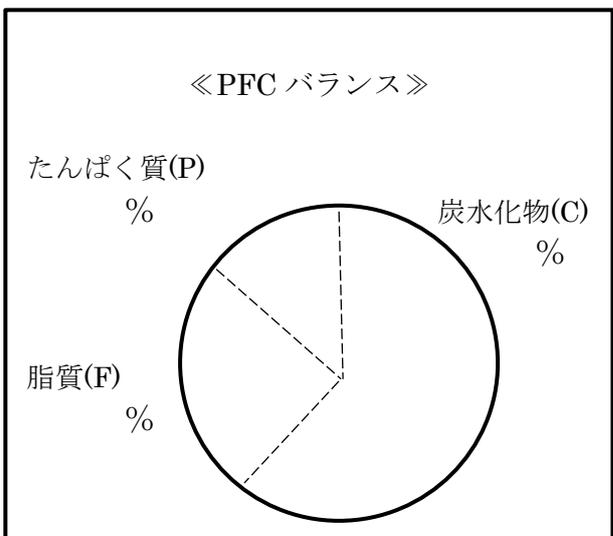
管理栄養士 _____ 083 _____ 印

あなたの栄養摂取基準

フリガナ		年齢		身体活動レベル	
氏名		性別		I	II III
身長	c m	標準体重	k g	(女性のみ)	
体重	k g	肥満度 (BMI)		<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	kcal
たんぱく質	g	g
脂質	g	g
炭水化物	g	g
カルシウム	mg	mg
鉄	mg	mg
ビタミンA	μg	μg
ビタミンE	mg	mg
ビタミンB1	mg	mg
ビタミンB2	mg	mg
ビタミンC	mg	mg
食塩相当量	g	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》		《備考》
P		
C		
F		

コメント欄	
体重	
<ul style="list-style-type: none"> ・食生活上の注意 ・食品の摂取状況 <ul style="list-style-type: none"> ① 不足しているもの → ② 取り過ぎているもの → ・栄養バランス <ul style="list-style-type: none"> ① PBC 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	

あなたの情報

ふりがな	
氏名	

年齢	才
----	---

身長	cm
体重	kg

性別	
<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女

身体活動レベル		
I	II	III

※女性のみ

<input type="checkbox"/> 妊婦	<input type="checkbox"/> 授乳婦
-----------------------------	------------------------------

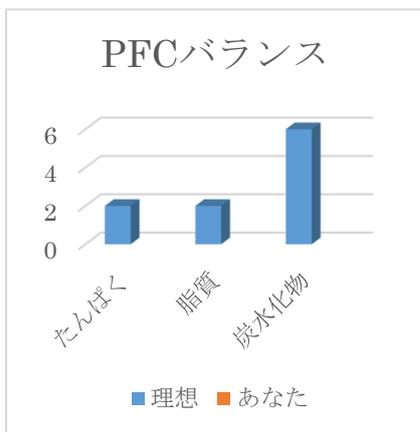
標準体重	肥満度(BMI)
kg	

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	

あなたの栄養摂取状況

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			
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			



☆充足率

たんぱく質 (P)	
脂 (F)	
炭水化物 (C)	

☆備考

--

総合評価

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
体重	kg
標準体重	kg
肥満度 (BMI)	

身体能力レベル	I II III
女性のみ	<input type="checkbox"/> 妊婦 <input type="checkbox"/> 授乳婦

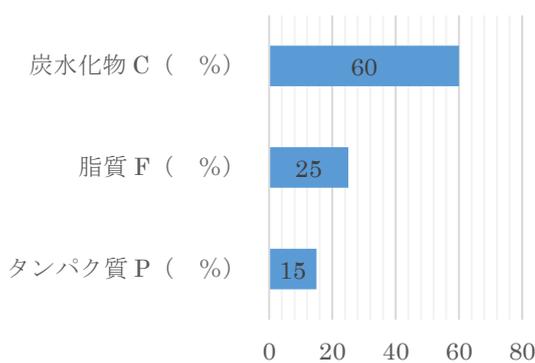
栄養の状況

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

(PFCバランス)



【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)

- 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)

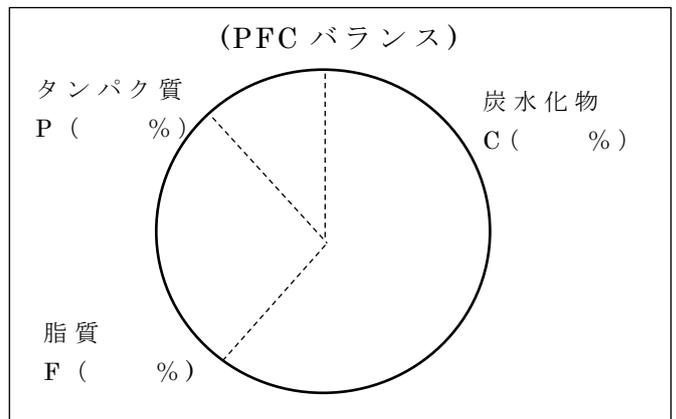
- ① PDC バランス
- ② 不足しているもの
- ③ とり過ぎているもの

総合評価

フリガナ		年齢	性別
氏名		歳	1. 男 2. 女

〈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		

身長	c m		
体重	k g		
標準体重	k g		
肥満度(BMI)			
身体活動レベル	I	II	III
(女性のみ)	1. 妊婦 2. 授乳婦		



(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			
果実類			
きのこ類			
藻類			
魚介類			
肉類			
卵類			
乳類			
油脂類			

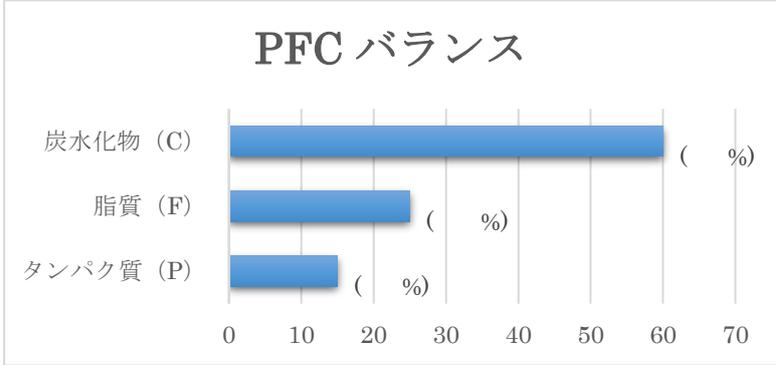
〈コメント欄〉	
体重	
〈食生活上の注意〉	
〈食品の摂取状況〉 不足しているもの→ 摂りすぎているもの→	
〈栄養バランス〉 P F C バランス→ 不足しているもの→ 摂りすぎているもの→	
総合評価	

あなたの栄養摂取状況

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

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		イモ類			
脂質	g		砂糖類			
炭水化物	mg		豆类			
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		海藻			
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)	
総合評価	

あなたの栄養摂取状況

フリガナ			
氏名			
年齢		性別	
(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

(PFC バランス)

	たんぱく質 P ()
	脂質 F ()
	炭水化物 C ()

(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							

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			

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	μm		
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	◇食品の摂取状況
	◇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 _____ 045 _____ 印

あなたの栄養摂取状況

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

女性のみ	<input type="checkbox"/> 妊婦 <input type="checkbox"/> 授乳婦
------	---

身長	体重	標準体重	肥満度 (BMI)	身体活動レベル
c m	k g	k g		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			
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 脂質 炭水化物
 (%) (%) (%)

充足度

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 とりすぎているもの	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		管理栄養士	0 6 8 印
------	--	-------	---------