

あなたの栄養摂取状況

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

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

身長	cm
体重	kg

肥満度(BMI) 体重(kg)/身長(m) ²	
標準体重 身長(m)×22	

身体活動レベル		
I	II	III

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

(PFC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

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とりすぎているもの

*栄養バランス
①PCF 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		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	体 重	標 準 体 重	肥満度 (BMI)	(女性のみ)	<input type="checkbox"/> 妊 婦
cm	kg	kg			<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		
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 P (%)	脂 質 F (%)	炭水化物 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)	
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	

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

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	
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			

<p>(PFC バランス)</p>	<p>(充足率)</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								

◇食品の摂取量	◇栄養バランス				
① 不足しているもの	① PFC バランス				
② とり過ぎていえるもの	② 不足しているもの				
	③ とり過ぎているもの				
コメント欄					
◇体重					
◇食生活上の注意					
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">総合評価</td> <td></td> </tr> <tr> <td>管理栄養士</td> <td style="text-align: center;">027 印</td> </tr> </table>	総合評価		管理栄養士	027 印
総合評価					
管理栄養士	027 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		<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性		<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)			
			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	
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	μg	
ビタミン	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			

<PFC バランス>	<充足率>	<備考>						
<p>タンパク質 P(%)</p> <p>脂質 F(%)</p> <p>炭水化物 C(%)</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								
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>
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	

～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			

<PFC バランス>	(充足度)	(備考)									
たんぱく質 脂質 炭水化物 P(%) F(%) C(%) <table border="1" style="width: 100%; height: 40px;"> <tr> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> </table>				<table border="1" style="width: 100%; height: 60px;"> <tr> <td style="width: 20%;">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											

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	○栄養のバランス		
	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	029 印

あなたの栄養摂取状況

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

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

(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)

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 033 印

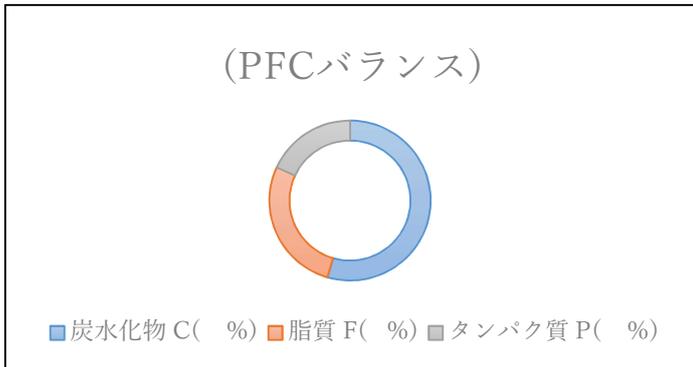
あなたの栄養摂取状況

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	

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			
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	_____ 073 印

あなたの栄養摂取状況

フリガナ		身長	cm
氏名		体重	kg
年齢	歳	標準体重	kg
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	肥満度 (BMI)	
(女性のみ)	<input type="checkbox"/> 妊婦 <input type="checkbox"/> 授乳婦	身体活動レベル	I II III
1週間の運動時間	時間	喫煙の習慣	有・無

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			
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			果物類			
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> <table border="1" style="width: 100%; height: 40px;"> <tr> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> </table> <p>たんぱく質 脂質 炭水化物</p>				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 PFF バランス					
② 不足しているもの					
③ とり過ぎているもの					
(充足率)					
(備考)					
P					
F					
C					
総合評価					