

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(BMI=22)	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

○/○の栄養状況			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	備考欄
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			

PFC バランス(P:F:C= 15:25:60 が理想)

タンパク質
P(%)

炭水化物
C(%)

脂質
F(%)

充足率

P	
F	
C	

備考

コメント・アドバイス	
体重	
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 摂りすぎているもの
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 摂りすぎているもの
総合評価	
管理栄養士	_____ (005) _____ 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	男 女	高い ふつう 低い
身長	cm	肥満度(BMI)	(女性のみ)	妊婦 授乳婦
体重	kg	標準体重		

栄養の状況			食品摂取の状況			
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B ₁	mg		藻類			
ビタミンB ₂	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 style="text-align: center;">PFC バランス</p> <p>P:タンパク質 (%)</p> <p style="text-align: right;">C:炭水化物 (%)</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>F:脂質 (%)</p>	栄養バランス	食生活上の注意
	<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>	
充足率	食品の摂取状況	体重について
<p>P:</p> <p>F:</p> <p>C:</p>	<p>① 不足しているもの</p> <p>② 摂りすぎているもの</p>	
備考	総合評価	管理栄養士
	A B C	(0 1 4)
		_____ 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	
(女性のみ)	<input type="checkbox"/> 妊娠 <input type="checkbox"/> 授乳婦	身体活動レベル	I II III

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)	(充足率)	(備考)															
<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> </tr> <tr> <td>P (%)</td> <td>F (%)</td> <td>C (%)</td> </tr> </table>				たんぱく質	脂質	炭水化物	P (%)	F (%)	C (%)	<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		
たんぱく質	脂質	炭水化物															
P (%)	F (%)	C (%)															
P																	
F																	
C																	

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

総合評価

管理栄養士 (017) 印

あなたの栄養摂取状況

月 日 () 朝・昼・夕

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

身長	体重	標準体重	肥満度 (BMI)
cm	kg	kg	

栄養の状況														
料理名	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ナトリウム	カリウム	ビタミンA	ビタミンE	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g

食品の摂取状況 (g)											
食品群	乳・乳製品	卵	魚介類	肉類	豆・豆製品	野菜類	きのこ類	藻類	油脂類	糖類	
目標量											
摂取量											
合計											

栄養比率 (%)	あなたの比率	目安
たんぱく質 (P)		
脂質 (F)		
炭水化物 (C)		

PFC バランス (%)		
P	F	C

コメント欄	◎体重	◎栄養の状況
	◎食生活上の注意	◎食品の摂取状況
総合評価		管理栄養士 (044) 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	体重	標準体重	BMI	※女性のみ回答してください	
cm	kg	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)		

PFC バランス		
タンパク質	脂質	炭水化物
P (15%)	F (20%)	C (65%)

(充足率)		(備考)
P		
F		
C		

食品摂取の状況(g)			
食事	食品群	目標量(g)	摂取量(g)
主食	穀類		
	副菜	いも類	
副菜	緑黄色野菜		
	その他の野菜		
	きのこ類		
	藻類		
	主菜	豆類	
主菜	魚介類		
	肉類		
	卵類		
	乳製品	乳類	
果物	果実類		
菓子類	砂糖類		
調味料類	種実類		
	油脂類		

コメント欄	
体重	
食生活上の注意	
食品の摂取状況	
栄養バランス	
総合評価	
管理栄養士 _____ (〇 7 7) _____ 印	

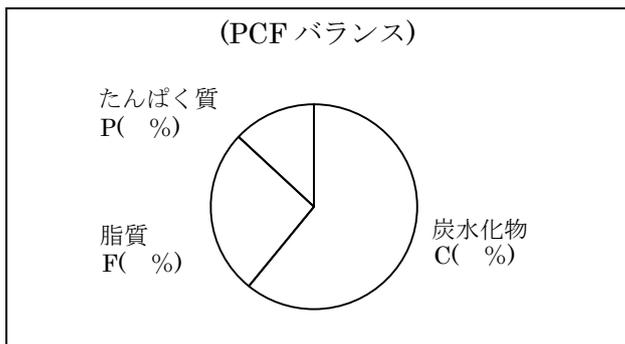
あなたの栄養摂取状況

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		
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	g	
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			



(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
①PCF 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： (088) 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"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性	
(女性のみ)	<input type="checkbox"/> 妊婦	<input type="checkbox"/> 授乳婦	

(☑をしてください)

栄養の状況

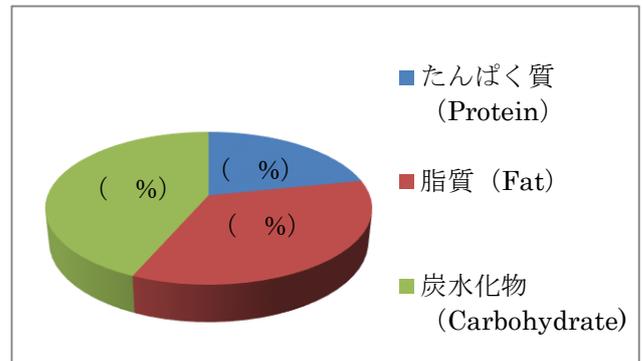
栄養素	基準値	摂取量
エネルギー	Kcal	
たんぱく質	g	
脂質	g	
炭水化物	g	
カルシウム	g	
鉄	mg	
ビタミンA	μg	
ビタミンE	mg	
ビタミンB1	mg	
ビタミンB2	mg	
ビタミンC	mg	
食塩相当量	g	

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			

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



理想的な PFC バランスは P:9~20% F:20~25% C:50~70%

(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)	
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	
(101)	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
(女性のみ)	<input type="checkbox"/> 妊婦 <input type="checkbox"/> 授乳婦

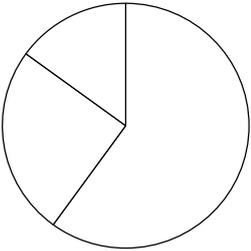
身長	cm
体重	kg
標準体重	kg
肥満度 (BMI)	
身体活動レベル	I II III

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 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		

(PFC バランス)

タンパク質
P (%)



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)	
①PCF 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 (0 7 2) 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

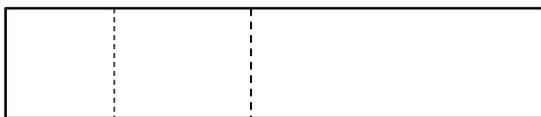
栄養状況

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			

PFCバランス



たんぱく質 脂質 炭水化物
P (%) F (%) C (%)

充足率

たんぱく質 (P)	
脂質 (F)	
炭水化物 (C)	

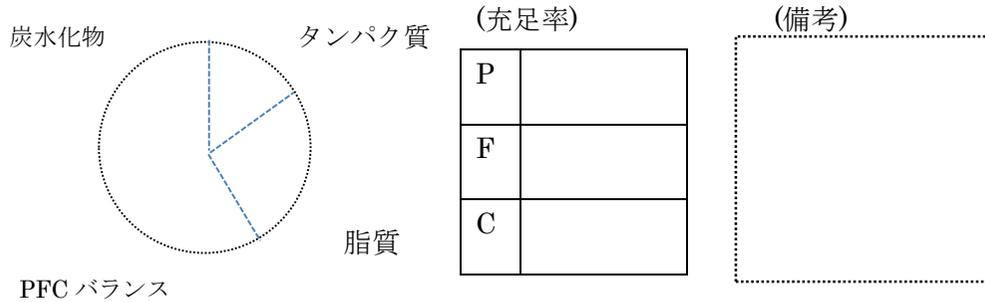
備考

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	
とり過ぎているもの	
(栄養バランス)	
PFCバランス	
不足しているもの	
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	歳
氏 名		性 別	男 ・ 女
身 長	cm	標 準 体 重	kg
体 重	kg	肥満度(BMI)	
身体活動レベル		女性のみ	妊 婦
I ・ II ・ III			授 乳 婦



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			
脂類			

コ メ ン ト 欄	(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		
体重		総合評価	
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		