

アクアドーム管理栄養士による

栄養分析



アクアドームで運動に取り組んでいるみなさん、食事の工夫も行ってみませんか？
 ダイエット出来ずにお悩みの人、筋力アップに役立つ食事を知りたい人、または
 LDL(悪玉)コレステロール値や中性脂肪値を下げたい人など、どんな人でも大歓迎です。

■ 1日分の食事を記録

・1日分の食事の写真を間食や飲み物等も含め全て記録



■ 分析結果表の説明

摂取エネルギー量はもちろん、たんぱく質やビタミン等の栄養素について、理想の摂取量と現状の摂取量の比較を行い、過不足を確認。
 エネルギーバランスなどもグラフで解説します！

- ・推定エネルギー必要量（食事摂取基準より）
- ・摂取エネルギー合計
- ・BMI
- ・肥満分類
- ・PFCバランス
- ・各栄養素の充足率（21種類）
- ・時間帯分析
- ・食別分析（量の配分）
- ・食事リズムの確認（時間、間隔、回数等）
- ・間食、飲酒確認
- ・食事バランス



■ 改善点とその方法を紹介

- ・結果と個人の既往歴、目的に合わせて、調理や食べ方についての工夫、おすすめの食品などを紹介いたします。

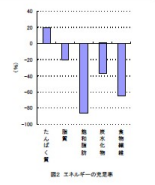
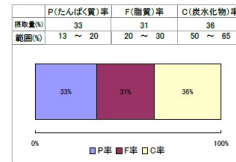
時間	メニュー	食材	量
朝食 7:00	ごはん	白米ごはん	150g
	サラダ	レタス トマト マヨネーズ	約1枚 1/2個 大さじ1程度
	味噌汁	絹ごし豆腐 わかめ だし汁 わかば味噌	1/4丁 少々 150cc程度 大さじ1程度
間食 10:00	コーヒー	インスタントコー ヒー 砂糖	200ml スプーン1杯
	アメ	塩アメ	1個

栄養分析1日分 個人ID: 1 2018年6月5日

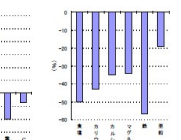
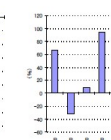
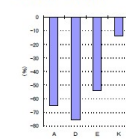
氏名: 葉生 年齢: 34歳 活動レベル: II
 日付: 2018/06/19 性別: 女性

推定エネルギー必要量: 2,000 (kcal) BMI: 19.5 適正 身長: 160 cm
 エネルギー合計: 575 (kcal) 体脂肪率: 20.0% 低い 体重: 50 kg
 エネルギー充足率: 29 (%) 肥満分類: 脂肪や不足 タイプ: 現状維持、理想的なタイプ

<3大栄養素>



<ビタミン・ミネラル>



※結果表の一部です。

●調査期間.....1日間

●料金.....510円

●申し込み方法.....フロントにて問い合わせ

又は、管理栄養士に直接お問い合わせください。

アクアドーム管理栄養士



江副千代子