

★ アンケートによる栄養計算結果のお知らせ ★

読取り日：2013/10/01

お名前 東北 太郎 様
(01-00001)

アンケート調査にご協力いただきありがとうございました。
あなたの回答にもとづいて、1日当たりの平均的な食品群と栄養素摂取量を計算(*1)しましたので、その結果をお知らせ致します。これからの食生活を見直すきっかけになれば幸いです。
結果の見かたに関しては、別紙をご覧ください。お問合せのある方は、研究事務局までご連絡ください。

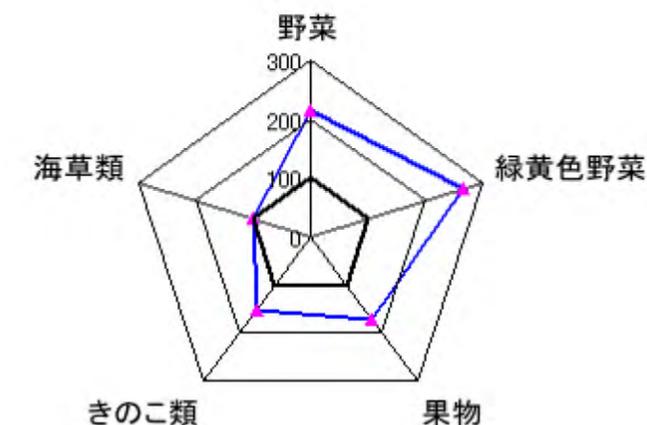
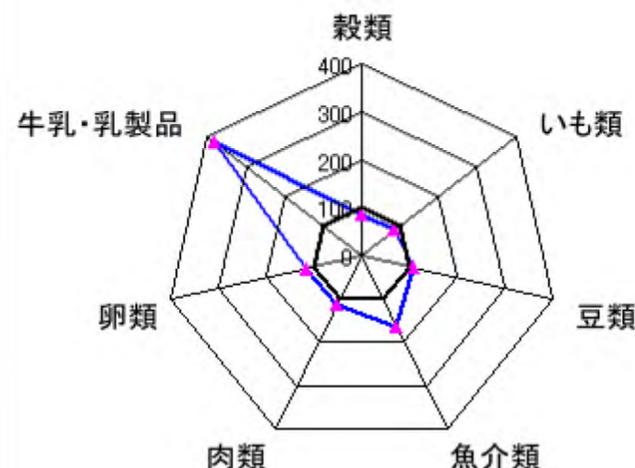
(*1) アンケートは1年間の平均的な食生活を把握することを目的に作られており、詳細な量の把握は難しいことから、この結果票ではあなたの回答に、過去の詳細な栄養調査での平均的な値を加算してお返しています。
このことと、アンケートの記入もれのために、結果に誤差が生ずることがありますのでご了承ください。

栄養素	単位	摂取量 あなたが 食べている量	推奨量 (目標量) あなたに 必要な量(*2)	推奨量(目標量)に対するあなたの摂取量(%)	
				■ 摂取量	■ 望ましい摂取量の範囲
エネルギー	kcal	2039	1450~2000	140	100
たんぱく質	g	91.1	50~98	100	100
脂質	g	66.6	38~47	140	100
脂質エネルギー比率	%	29.4	20~25	140	100
飽和脂肪酸	g	20.89	8.5~13.2	150	100
n-6系脂肪酸	g	10.83	7.0~18.9	100	100
n-3系脂肪酸	g	3.09	1.8以上	170	100
炭水化物	g	271.8	213~298	120	100
カルシウム	mg	950	600	150	100
食塩	g	12.7	7.5未満	170	100
鉄	mg	11.1	6.0	180	100
カリウム	mg	4380	2900	150	100
ビタミンC	mg	224	100	220	100
食物繊維	g	23.1	17.0	130	100
葉酸	μg	589	240	240	100
ビタミンB6	mg	2.13	1.1	190	100
ビタミンB12	μg	13.3	2.4	550	100

食品群	単位	摂取量 あなたが 食べている量	平均摂取量 日本人が平均的に 食べている量(*3)	食品群	単位	摂取量 あなたが 食べている量	平均摂取量 日本人が平均的に 食べている量(*3)
穀類	g	331	389	野菜	g	650	301
いも類	g	50	58	緑黄色野菜	g	303	114
豆類	g	69	65	果物	g	260	151
魚介類	g	126	78	きのこ類	g	23	15
肉類	g	50	44	海藻類	g	11	11
卵類	g	33	29				
牛乳・乳製品	g	362	95				

(*3) 平成21年度国民栄養調査結果より

◆ 日本人の平均摂取量を100としたときのあなたの摂取量(食品群別) ◆



★ 望ましい摂取量の範囲を目指したい栄養素です
(*2) 日本人の食事摂取基準2010年版より

カロテン	μg	6297	—
イソフラボン	mg	38.7	—