

★ アンケートによる栄養計算結果のお知らせ ★

記入日：2021/07/20

お名前 _____ 様
(_____)

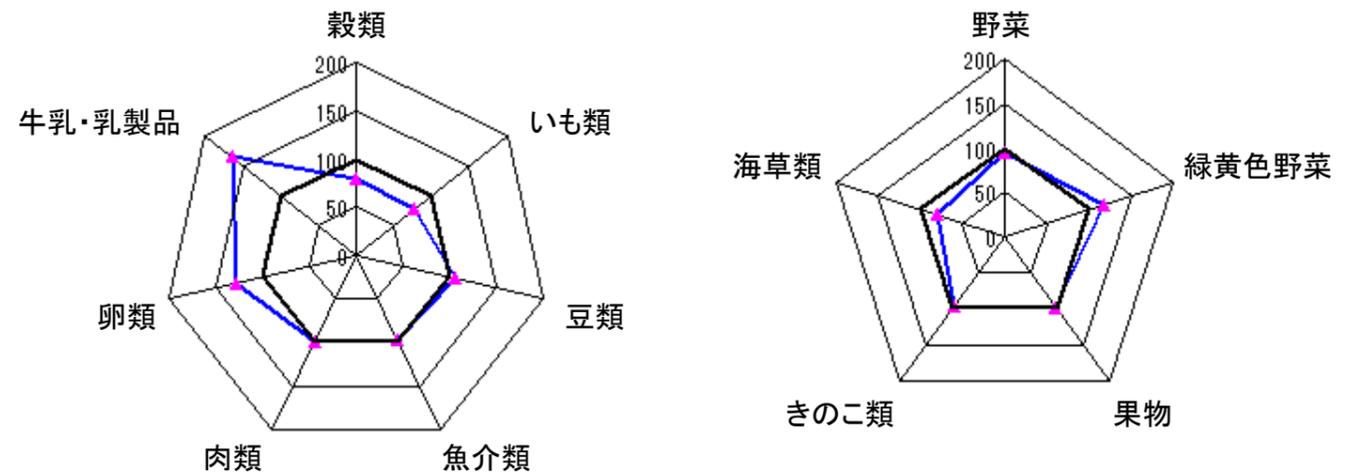
アンケート調査にご協力いただきありがとうございました。
 あなたの回答にもとづいて、1日当たりの平均的な食品群と栄養素摂取量を計算(*1)しましたので、その結果をお知らせ致します。これからの食生活を見直すきっかけになれば幸いです。
 結果の見かたに関しては、別紙をご覧ください。
 (*1) アンケートは1年間の平均的な食生活を把握することを目的に作られており、詳細な量の把握は難しいことから、この結果票ではあなたの回答に、過去の詳細な栄養調査での平均的な値を加算してお返しています。このことと、アンケートの記入もれのために、結果に誤差が生ずることがありますのでご了承ください。
 なお、調査票から栄養摂取量を算出する研究はこれまで40歳～69歳の方を対象として実施されておりますため、それ以外の年齢の方につきましては参考値としてご参照ください。

栄養素		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	1797	1650～2200		
たんぱく質	g	72.9	50～107		
脂質	g	56.8	43～54		
脂質エネルギー比率	%	28.4	20～25		
飽和脂肪酸	g	16.95	9.8～15.2		
n-6系脂肪酸	g	9.43	8.0～21.7		
n-3系脂肪酸	g	2.39	2.1以上		
炭水化物	g	237.0	244～341		
カルシウム	mg	621	650		
食塩	g	9.5	7.5未満		
鉄	mg	8.8	11.0		
カリウム	mg	3100	3000		
ビタミンC	mg	137	100		
食物繊維	g	16.7	17.0		
葉酸	μg	410	240		
ビタミンB6	mg	1.43	1.1		
ビタミンB12	μg	8.4	2.4		

食品群		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		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	306	381	野菜	g	319	336
いも類	g	43	55	緑黄色野菜	g	144	122
豆類	g	70	66	果物	g	170	173
魚介類	g	86	89	きのこ類	g	19	20
肉類	g	61	61	海草類	g	11	14
卵類	g	38	30				
牛乳・乳製品	g	177	107				

(*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	4729	_____
イソフラボン	mg	34.8	_____