



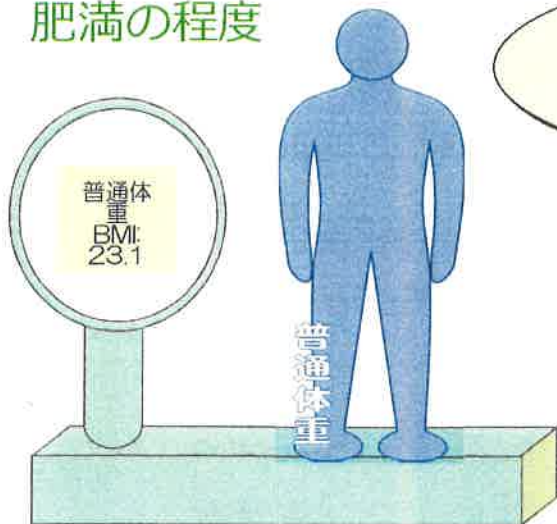
あなたの栄養摂取状況



BZ

ID

肥満の程度



適正な体重を保っているでしょうか？太りすぎは血糖コントロールを悪化させるので注意しましょう。

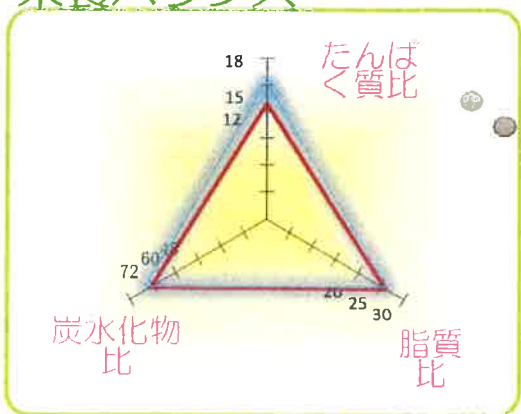
あなたの摂取エネルギー量は、指示量と比較して適切でしょうか？たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスが取れていない場合は、栄養バランスを見直してみましょう

コレステロールの摂取量が指示量よりも多い場合は、コレステロールを多く含む食品の摂取量を見直してみましょう。

食塩の摂取量が少し多いようです。食塩を控えることは、糖尿病性腎症、高血圧の治療や予防に重要です。

※水色の線は、摂取バランスの目安を示しています。赤色の線は、あなたの摂取バランスです。ただし、糖尿病腎症などの合併症やその他の疾患がある患者さんなど特別な食事療法を実施している場合については、この通りではありませんので、主治医の指示のもと食事療法を継続してください。

栄養バランス



エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量
02.エネルギー	kcal	2062
04.たんぱく質	g	66.7
05.脂質	g	59.6
06.炭水化物	g	273.2
09.カリウム	mg	2222
38.飽和脂肪酸	g	17.1 (7.4%)
39.一価不飽和脂肪酸	g	20.52
40.多価不飽和脂肪酸	g	11.14
41.コレステロール	mg	238
44.食物繊維総量	g	13.3
45.食塩	g	9.0
71.n-3系多価不飽和	g	2.13
72.n-6系多価不飽和	g	9 (3.9%)

食品群別摂取量（総エネルギー量の内訳）

食事	18食品群	摂取量 (kcal)
01.主食	01.穀類	664
02.副菜	02.いも類	20
	03.緑黄色野菜	19
	04.その他の野菜	32
	05.きのこ類	
	06.海草類	1
03.主菜	07.豆類	60
	08.魚介類	126
	09.肉類	274
	10.卵類	11
04.乳製品	11.乳類	55
05.果物	12.果実類	123
06.菓子・嗜好飲料	13.菓子類	333
	14.嗜好飲料	202
	15.砂糖類	17
07.調味料類	16.種実類	16
	17.油脂類	65
	18.調味料類・香辛料類	43
合計		2062



栄養バランスについて
日本糖尿病学会によると、
2型糖尿病患者さんの三大栄養素の推奨摂取比率は、**炭水化物50～60%エネルギー（150g/日以上）、たんぱく質 標準体重1kgあたり1.0～1.2g（20%エネルギー以下）を目安とし、残りを脂質（上限は可能な限りエネルギー比25%以下）で摂取することが提案されています。**ただし糖尿病性腎症が患者さんについてはこの通りではありませんので主治医の指示のもと適切な食事療法を継続してください

栄養バランスの詳細

栄養・食品比率	あなたの比率
P比：たんぱく質E%	12.9
F比：脂質E%	26.0
C比：炭水化物E%	61.0
1.穀類エネルギー比	32.2
2.動物性たんぱく質比	54.2
6.動物性脂肪：植物性脂肪：魚油	4：5：1
7.飽和：一価不飽和：多価不飽和	3：4：2

食塩、コレステロール、飽和脂肪酸をとり過ぎないようにしましょう。**食物繊維**をとるようにしましょう。あなたの摂取量はどれくらいでしょうか？

●食塩は、1日男性9g未満、女性7.5g未満が推奨されています。ただし高血圧がある場合は6g未満です。腎症合併例では病期により異なりますので主治医の指示を受けてください。

●高コレステロール血症の場合、コレステロールを多く含む食品を控えましょう。（1日200mg/日未満）

●飽和脂肪酸は、総エネルギー量の7%以内の摂取が推奨されています。

●食物繊維（1日20～25g）摂取は、（食後）血糖コントロールの改善に有効です。20g/日以上食物繊維摂取を目指しましょう。