



# 栄養価計算表

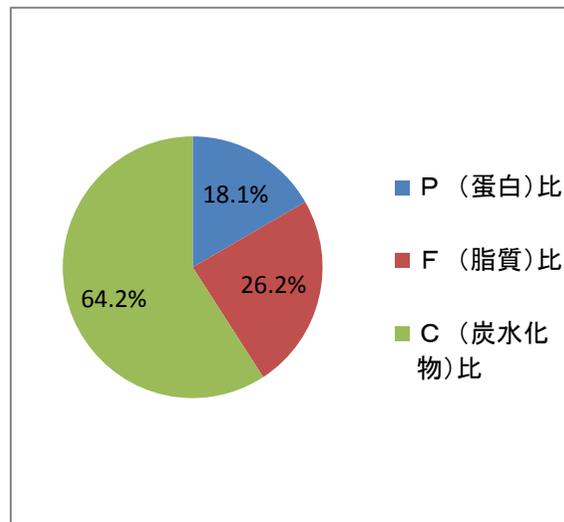
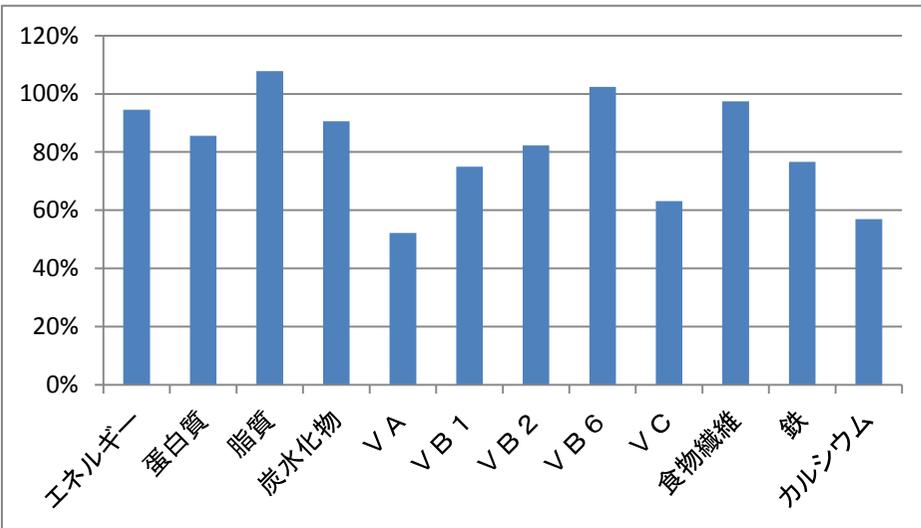


日付	単位	目標量	9月6日	9月7日	9月8日	平均	目標比
エネルギー	Kcal	4500	4135	4250	4370	4252	94%
蛋白質	g	225.0	180.5	210	187	192.5	86%
脂質	g	115.0	120	117	135	124.0	108%
炭水化物	g	641	583	557	601	580.3	91%
VA	μg	2311	1351	1238	1027	1205.3	52%
VB1	mg	2.4	1.8	1.7	1.9	1.8	75%
VB2	mg	3.2	2.6	2.8	2.5	2.6	82%
VB6	mg	2.8	2.7	3.1	2.8	2.9	102%
VC	mg	250	129.29	139	205	157.8	63%
食物繊維	g	32	31.5	27	35	31.2	97%
鉄	mg	15	12	13	9.5	11.5	77%
カルシウム	mg	1600	850	961	925	912.0	57%
P(蛋白)比	%	20%	17.5%	19.8%	17.1%	18.1%	90.6%
F(脂質)比	%	23%	26.1%	24.8%	27.8%	26.2%	114%
C(炭水化物)比	%	57%	63.1%	60.3%	69.2%	64.2%	113%

**栄養価コメント欄**

カロリー量に関して、平均4,500Kcalに達していない。食事内容から見て、1日4食→1日5~6食に変更する事を提案します。また、カロリー分配で見ると、蛋白質量が少ない。特に朝食で蛋白質が少ないので、朝食の変更と間食での蛋白質増加を提案します。ビタミン量に関しては、特にビタミンB群とCの欠乏が気になる。ビタミンB群は、エネルギーを作り出す栄養素であり、ビタミンCは、疲労回復に関係している。おかず量の見直しが必要である。

※目標比の青枠は、80%以下、水色枠は、80%~90% 黄色枠は、110%~120% 赤枠 120%以上



**改善点コメント欄**

①1日5~6食に変更する。内容としては、おにぎり(具を蛋白質に)又タッパに米と蛋白質食品(別紙参照)を入れて摂取して頂く。タイミングとしては、朝練後や昼食後~練習前までの間、練習後のタイミングでの摂取をお勧めします。

②蛋白質量に関しては、朝食で炭水化物メインの食事になっています。卵や乳製品納豆等は食べやすいと思います。(量は別紙参照)

③朝食や昼食の食品の数が平均2種類となっています。その為、ビタミン・ミネラルが偏って不足しやすくなっています。4品目以上を目安に食品を摂取して下さい。その事で、様々な栄養素を摂取できるので、ビタミン・ミネラルの偏りが改善される予定です。