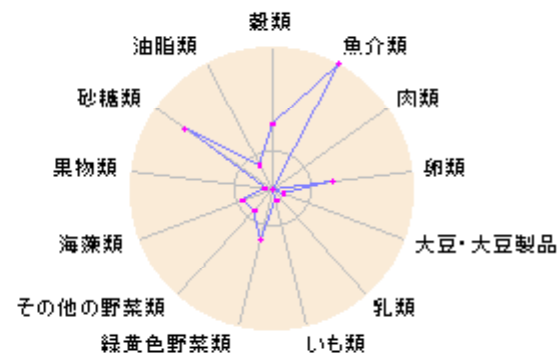


食事のポイント

痩せを改善し、標準体重 59.9kgに近づくように栄養を摂取しましょう！  
あなたの目標エネルギー量は1950kcalです

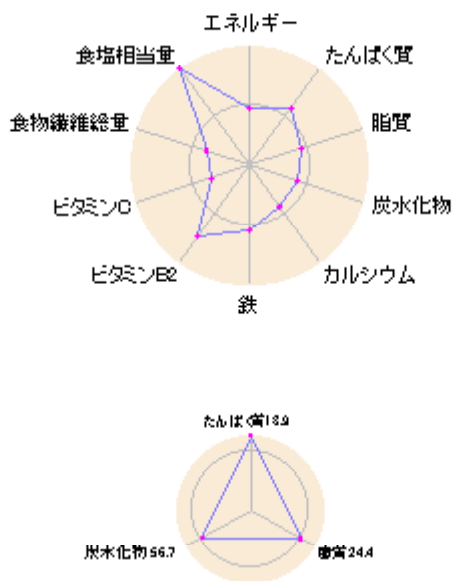
食品の過不足



栄養摂取状況

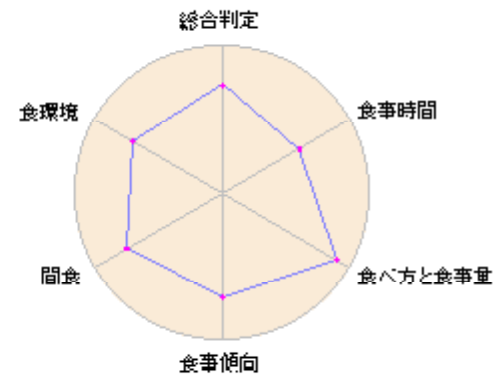
栄養素	摂取量	目標量	比率(%)
エネルギー	1895kcal	2000kcal	95
たんぱく質	89.5g	75.0g	119
脂質	51.4g	56.0g	92
炭水化物	254.1g	299.0g	85
カルシウム	516mg	600mg	86
鉄	10.8mg	10.0mg	108
ビタミンB2	1.78mg	1.20mg	148
ビタミンC	67mg	100mg	67
食物繊維総量	15.3g	20.0g	77
食塩相当量	20.1g	10.0g	201

栄養のバランス



嗜好品 合計		339kcal	
菓子	アルコール	清涼飲料水	その他
0kcal	11kcal	0kcal	328kcal

食習慣



総合判定 73点、良ほほ良い食習慣です。もう一歩の努力を期待します！