

79.2	日付	起床	体重(朝)(Kg)	マッサージ	便通(回)	尿(回)	入浴(分)	体重(夜)(Kg)	歩数(歩)
Kg	5月24日	8:00	79.2	-	3	8	15		3,263
1,345	朝食		昼食		夕食				

1 Kcal

298 141 255

朝食

- グリーンジュース 1袋 12
- アスパラ 2本 10
- グロコリーのサラダ 1人前 128
- キャベツの千切り 1人前 14
- 中華風スープ 2人前 134

昼食

- ダイエットミール 1袋 141
- あさりの佃煮 1/2人前 17
- えだ豆 1人前 34
- ウイスキーハイボール 2杯 204

夕食

2

40 274 46

夕食

- とり貝 4個 40
- シヤコ 20g 19
- にぎり寿司(まぐろ) 1個 46
- コウイカ 80g 33
- カマス 150g 222

ボリュームおにぎり村

3

80 211

就寝前

- コウイカ握り 1個 36
- えんがわあぶり握り 1人前 148
- グソ 50g 44
- にぎり寿司(さけ) 1個 63

ヨーグルン

おまかせの量で足りてお昼のササゲとわか豆(ニホ豆)ex) 3杯(おまかせ)ササゲ

18分

5月24日のアドバイスです

ふみふみさんのアドバイスをお伝えしますね。

5月24日のあすけん健康度(?)は42点です。

今日は摂取カロリーが少なかったようですが、ふみふみさんは普段はカロリーコントロールができていたので大丈夫ですね。

カロリーは主にたんぱく質・脂質・炭水化物の摂取量から計算されますが、ふみふみさんの食生活では特に脂質が足りないようです。

油はとたく悪いものと思われがちですが、不足が続くとカラダほとんどの機能に関係している**必須脂肪酸が不足がち**に。必須脂肪酸は、食品からしかとり入れることができません。

明日は、主食(ごはん・パンなど)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜・海藻・きのこなど)の3つをそろえたバランスのいい食事をしっかりと食べるようにしましょう。

印刷する

栄養価の過不足

栄養素	過不足	摂取量	基準値
エネルギー	不足	1268kcal	2139kcal
たんぱく質	適切	106g	69.5g~107g
脂質	不足	19.6g	47.5g~71.3g
炭水化物	不足	102.5g	267.4g~347.6g
カルシウム	不足	437mg	700mg~2500mg
鉄	適切	10.8mg	7.5mg~50mg
ビタミンA	不足	228μg	850μg~2700μg
ビタミンE	適切	9.5mg	6.5mg~850mg
ビタミンB1	適切	1.62mg	1.1mg以上
ビタミンB2	不足	1.05mg	1.3mg以上
ビタミンC	適切	102mg	100mg以上
食物繊維	不足	18.1g	20g以上
飽和脂肪酸	適切	3.69g	16.64g未満
塩分	過剰	10g	8g未満

通常食品 お酒 お菓子 サプリ 適正範囲

←左記は、私が実施に受けた食事指導です。この指導者は、たんぱく質が何に含まれていて、私のQOL (Quality OF Life)において、1日に必要なたんぱく質の摂取量を理解しているのか疑ってしまいます。

その点「あすけん(上記)」の指導は明確で助かっています。なぜ信じられるのか?それは厚生省が定める日本人の摂取カロリーを基準にしているからです。勤と経験も大事です。しかしながら、基準を明確にすることは、物事を進める上での基本です。



方や、翌日には・・・

- ・たんぱく質が、足りている日は、「足りない。」
- ・足りていない日は、「バランスが良く素晴らしい。」

直感が、その時の気分で、指導しているとしか思えません。私は、「あすけん」を信じます。

痩身法 食事記録ノート

78.0	日付	起床	体重(朝)(Kg)	マッリージ	便通(回)	尿(回)	入浴(分)	体重(晩後)(Kg)	歩数(歩)
Kg	5月25日	7:30	78.4	1B+顔	1	8		78.0	6,696
2,067	朝食		昼食		夕食				
Kcal	688		416		593				
1									
2	<p><u>バランスが良く素晴らしい食事です!</u> 夕食(グリーンジュース)しっかり摂っていたけど よりかかとがこぼれています!</p>								
3									
4			<p>就寝前 ヨーグルン</p>						

あすけん わたしの記録 みんなの日記 ダイエットの知識 ふみふみ

食事記録 日記 グラフ 目標設定 簡単カロリー計算

18分
5月25日の
アドバイスです



ふみふみさんのアドバイスをお伝えしますね。



5月25日のあすけん健康度(?)は59点です。

カロリーコントロールはしっかりできていますね。
 でもお酒の量が少し多かったようなので、明日は **お酒を控えて、食事で適正カロリー**を目指しましょう♪

カロリーは主にたんぱく質・脂質・炭水化物の摂取量から計算されますが、ふみふみさんは**たんぱく質は不足気味**のようです。

食べたものをエネルギーとして燃やすためには代謝酵素が必要ですが、その代謝酵素はたんぱく質(アミノ酸)から作られます。燃えやすいカラダを作るために、たんぱく質は重要な役割をはたしているんですよ。

栄養価の過不足

栄養素	過不足	摂取量	基準値
エネルギー	適切	2039kcal	2139kcal
たんぱく質	不足	61.7g	69.5g~107g
脂質	不足	46.6g	47.5g~71.3g
炭水化物	不足	234.3g	267.4g~347.6g
カルシウム	適切	769mg	700mg~2500mg
鉄	適切	11.8mg	7.5mg~50mg
ビタミンA	適切	996µg	850µg~2700µg
ビタミンE	適切	8mg	6.5mg~850mg
ビタミンB1	適切	1.25mg	1.1mg以上
ビタミンB2	不足	1.27mg	1.3mg以上
ビタミンC	適切	174mg	100mg以上
食物繊維	適切	31g	20g以上
飽和脂肪酸	適切	14.55g	16.64g未満
塩分	過剰	17.3g	8g未満

■通常食品 ■お酒 ■お菓子 ■サプリ ■適正範囲