

2) -2

食事写真調査（全体）・冬

調査概要と対象者一覧	202
食事写真の事例	206
事例①：男性15-34歳／配偶者と同居／大都市以外在住	207
事例②：男性35-54歳／配偶者と子どもと同居／大都市以外在住	210
事例③：男性55-74歳／配偶者と同居／大都市以外在住	213
事例④：女性15-34歳／配偶者と同居／大都市以外在住	216
事例⑤：女性35-54歳／配偶者と子どもと同居／大都市以外在住	219
事例⑥：女性55-74歳／配偶者と同居／大都市在住	222
対象者の7日間の食事のまとめ	225
食事調査のまとめ（食料自給率／主食の構成比）	256

調査概要と対象者一覧

調査概要 (1)

調査手法

7日間の食事（朝食、昼食、夕食、間食）の写真を撮影し、専用の回答サイトにアップロード。その際に、メニュー名／主な材料、食事時間、食料自給率予測、コメントを記入。

調査対象者

男女15歳から74歳
※市場調査関係者、マスコミ関係者、公務員は除外

調査地域

全国

実施時期

2024年1月17日から2月9日

サンプル数

30名

サンプル構成

下記の通り、男女・年代別、居住地、世帯の種類別に回収した
世帯の種類は「平成27年国勢調査 人口等基本集計結果」の世帯の種類・世帯の家族類型を参考にした

		男 性			女 性			計
		一人暮らし	夫婦のみ	子供（家族） と同居	一人暮らし	夫婦のみ	子供（家族） と同居	
15-34歳	大都市	1	1	1	1	1	1	6
	その他	0	1	1	0	1	1	4
35-54歳	大都市	1	1	1	1	1	1	6
	その他	0	1	1	0	1	1	4
55-74歳	大都市	1	1	1	1	1	1	6
	その他	0	1	1	0	1	1	4
計		3	6	6	3	6	6	30

- ・「子供（家族）と同居」は未婚者の両親等の家族との同居者も含む
- ・居住地は「大都市圏」（札幌市、仙台市、首都圏、名古屋圏、近畿圏、広島市、北九州市・福岡市）と「それ以外」の2区分とした

データの 算出方法

- ・食料自給率（カロリーベース）とPFCバランスのデータ、摂取カロリーは、農林水産省が開発した「クッキング自給率」を用いて算出した。
- ・「クッキング自給率」には飲料が含まれていないため、飲料のデータの算出は行っていない。ただし、「牛乳」、「豆乳」、「赤ワイン」などは、メニューに入っている通りのデータを採用した。
- ・「クッキング自給率」にない食材については、管理栄養士の監修のもと代替食材で計算を実施した。
- ・アルコール類を含む飲み物、飲み物などに入れる砂糖など、また回答に記載のないドレッシング等は含まれないため、参考値として記載した。

実施機関

(株)日本能率協会総合研究所

No.1 男性22歳/一人暮らし/東京都八王子市在住/会社員
No.2 男性32歳/配偶者と子どもと同居/岐阜県羽島市在住/会社員
No.3 男性30歳/配偶者と子どもと同居/広島県広島市在住/会社員
No.4 男性33歳/配偶者と同居/滋賀県甲賀市在住/会社員
No.5 男性28歳/配偶者と同居/神奈川県鶴沼橋在住/会社員
No.6 男性37歳/一人暮らし/東京都中野区在住/自由業
No.7 男性39歳/配偶者と子どもと同居/東京都北区在住/自営業
No.8 男性54歳/配偶者と子どもと同居/岩手県盛岡市在住/会社員
No.9 男性47歳/配偶者と同居/秋田県秋田市在住/会社員
No.10 男性51歳/配偶者と同居/東京都文京区在住/会社員
No.11 男性56歳/一人暮らし/神奈川県横浜市在住/自営業
No.12 男性56歳/配偶者と子どもと同居/宮城県多賀城市在住/会社員
No.13 男性58歳/配偶者と子どもと同居/東京都新宿区在住/会社員
No.14 男性71歳/配偶者と同居/高知県高知市在住/パート・アルバイト
No.15 男性55歳/配偶者と同居/神奈川県横浜市在住/会社員

No.16 女性28歳/一人暮らし/東京都大田区在住/会社員
No.17 女性32歳/配偶者と子どもと同居/北海道札幌市在住/会社員
No.18 女性34歳/配偶者と子どもと同居/山口県下関市在住/パート・アルバイト
No.19 女性32歳/配偶者と同居/三重県四日市市在住/専業主婦（主夫）
No.20 女性33歳/配偶者と同居/東京都江東区在住/会社員
No.21 女性37歳/一人暮らし/神奈川県川崎市在住/会社員
No.22 女性41歳/配偶者と子どもと同居/静岡県浜松市在住/パート・アルバイト
No.23 女性49歳/配偶者と子どもと同居/広島県広島市在住/会社員
No.24 女性41歳/配偶者と同居/奈良県奈良市在住/会社員
No.25 女性43歳/配偶者と同居/愛知県大垣市在住/会社員
No.26 女性58歳/一人暮らし/愛知県名古屋市在住/パート・アルバイト
No.27 女性65歳/配偶者と子どもと同居/東京都台東区在住/会社員
No.28 女性68歳/配偶者と子どもと同居/岡山県倉敷市在住/パート・アルバイト
No.29 女性68歳/配偶者と同居/神奈川県横浜市在住/パート・アルバイト
No.30 女性65歳/配偶者と同居/岐阜県可児市在住/パート・アルバイト

食事写真の事例

事例①

男性15-34歳／配偶者と同居／大都市以外在住
(男性33歳／配偶者と同居／滋賀県甲賀市在住／会社員)

1日目：1月17日（水）

【朝食】 7時00分



【メニュー／主な食材】

炊き込みご飯おにぎりと豚汁

【食料自給率】

58%

(本人が予測した食料自給率)

50%

【コメント】

ヘルシーでおいしい

【昼食】 12時00分



【メニュー／主な食材】

炊き込みご飯おにぎり弁当

【食料自給率】

48%

(本人が予測した食料自給率)

60%

【コメント】

落ち着いてゆっくりたべました

【夕食】 18時30分



【メニュー／主な食材】

炊き込みご飯とハムカツ

【食料自給率】

40%

(本人が予測した食料自給率)

60%

【コメント】

ハムカツが美味しかった

1日目：1月17日（水）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

炊き込みご飯にあうヘルシーな食事だった

【食料自給率】

49%

(本人が予測した食料自給率)

50%

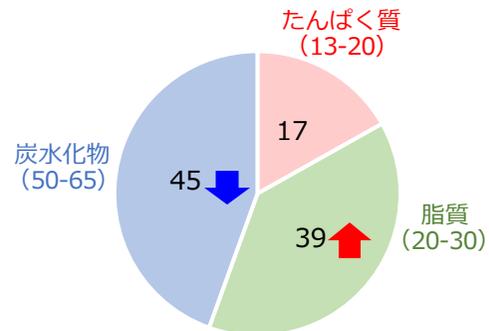
【摂取カロリー】

2,328kcal

【PFC分析】

たんぱく質：17%、脂質：39%、炭水化物：45%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

事例②

男性35-54歳／配偶者と子どもと同居／大都市以外在住
(男性54歳／配偶者と子どもと同居／岩手県盛岡市在住／会社員)

5日目：1月23日（火）

【朝食】 7時15分



【メニュー／主な食材】

寿司飯、味噌汁（とうふ、大根）、野菜炒め（キャベツ、豚肉、もやし、しめじ）、納豆、ヨーグルト

【食料自給率】

54%

(本人が予測した食料自給率)

90%

【コメント】

朝食のおかずは、昨晚（夕食）の残り物。野菜炒め寿司飯。それに、納豆やヨーグルトを追加した。カロリー650

【昼食】 13時00分



【メニュー／主な食材】

おにぎり（ふりかけ入り）、野菜炒め（キャベツ、豚肉、もやし、しめじ）、煮物（大根、にんじん、鶏肉）、麦茶

【食料自給率】

47%

(本人が予測した食料自給率)

90%

【コメント】

弁当にも、前日の夕食の残り物（野菜炒め）が入っていた。弁当には、毎日煮物を入れている。カロリー700

【夕食】 19時30分



【メニュー／主な食材】

ご飯、キーマカレー（鶏ひき肉、にんじん、玉ねぎ、トマト）、味噌汁（卵、ねぎ、お麩）

【食料自給率】

49%

(本人が予測した食料自給率)

80%

【コメント】

野菜多めのキーマカレー。カレールウとトマト缶を使って調理した。カロリー450

5日目：1月23日（火）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

今日は仕事があった日。通常通り、朝食は前日の夕食の残りのおかず。昼食は、大きめのおにぎりとおかず少々。夕食はご飯少なめにおかず（キーマカレー）。それなりにバランスのとれた食事だったと思う。

【食料自給率】

50%

(本人が予測した食料自給率)

87%

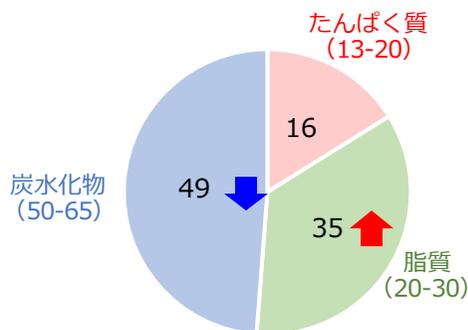
【摂取カロリー】

1,564kcal

【PFC分析】

たんぱく質：16%、脂質：35%、炭水化物：49%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

事例③

男性55-74歳／配偶者と同居／大都市以外在住
(男性71歳／配偶者と同居／高知県高知市在住／パート・アルバイト)

1日目：1月17日（水）

【朝食】 5時15分



【メニュー／主な食材】

ホットミルク

【食料自給率】

42%

(本人が予測した食料自給率)

100%

【コメント】

早朝の為、乳飲料「雪印 アカディ牛乳おなかにやさしく」飲用のみ

【昼食】 11時25分



【メニュー／主な食材】

MORNING MENU 自家製ベーコンと目玉焼きトーストセット トースト(食パン)、自家製ベーコン目玉焼き(ベーコン・鶏卵)、サラダ(キャベツ・レタス・人参)、味噌汁(味噌・出汁・ワカメ・渦巻き麩)、ヨーグルト(ミカン入)

【食料自給率】

23%

(本人が予測した食料自給率)

100%

【コメント】

休日で歯科医治療に出たついでに、喫茶レストランで14時までのモーニングセットを妻と喫食。

【夕食】 18時50分



【メニュー／主な食材】

和食 ご飯(米)、出来合い惣菜・お袋煮(四角揚げ・鶏卵・醤油・砂糖)、出来合い惣菜・国産鳥の甘煮(鶏肝・醤油・砂糖・ごま)、自家製惣菜・ほうれん草のおひたし(ほうれん草・砂糖・醤油・ごま)、市販・野菜・果実混合ジュース(伊藤園 充実野菜)、市販 お茶(粉茶葉)、梅干し(梅・塩)。

【食料自給率】

50%

(本人が予測した食料自給率)

90%

【コメント】

外出時購入の惣菜2品・自家製惣菜1品・買い置きの冷蔵氷なし野菜ジュース・ホット茶で簡単に喫食

1日目：1月17日（水）

【間食】 16時00分



【メニュー／主な食材】

自家製おむすびセット 梅おむすび(米・塩・昔ながらの塩漬け梅干し)、ウインナー(伊藤ハムポールウインナー・醤油・味の素)、飲むヨーグルト(雪印 ガセリ菌SPヨーグルト)、ホット茶(市販粉茶)

【食料自給率】

48%

(本人が予測した食料自給率)

95%

【コメント】

外出から帰宅昼寝後、軽めの昼食の為、夕食までの間食・おやつ飲料として。

【1日を通してのコメント】

休日で外出の機会があったので、妻の炊事・食事作りの簡素化の為、出来合い・市販品を活用。

【食料自給率】

41%

(本人が予測した食料自給率)

96%

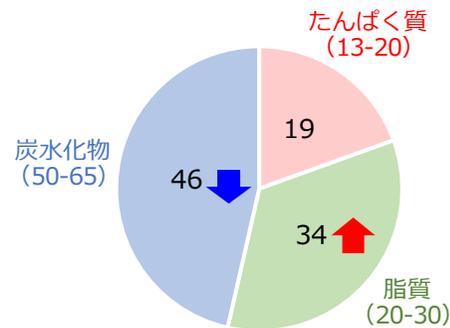
【摂取カロリー】

1,664kcal

【PFC分析】

たんぱく質：19%、脂質：34%、炭水化物：46%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ () 内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

事例④

女性15-34歳／配偶者と同居／大都市以外在住

(女性32歳／配偶者と同居／三重県四日市市在住／専業主婦)

3日目：1月19日（金）

【朝食】 10時30分



【メニュー／主な食材】

シャトレーゼの田舎パイあずき コーンスープ

【食料自給率】

27%

(本人が予測した食料自給率)

30%

【コメント】

賞味期限が切れそうだったので田舎パイを食べることにしました。

【昼食】 16時00分



【メニュー／主な食材】

もち（もち、のり）、納豆、青汁

【食料自給率】

80%

(本人が予測した食料自給率)

70%

【コメント】

家の掃除をしたかったので手軽に食べられるお餅を選びました。

【夕食】 21時00分



【メニュー／主な食材】

中華おこわ（もち、人参、しいたけ、豚ひき肉）ピリ辛スープ（木綿豆腐、しめじ、小松菜、卵）

【食料自給率】

64%

(本人が予測した食料自給率)

85%

【コメント】

インスタグラムで中華おこわレシピを見つけてずっと気になっていたので作ることにしました。腹持ちも良く美味しかったです。

3日目：1月19日（金）

【間食】 19時00分



【メニュー／主な食材】

リンドール

【食料自給率】

0%

(本人が予測した食料自給率)

0%

【コメント】

小腹がすいたのでチョコレートを選びました

【1日を通してのコメント】

週末に向けてしっかり掃除をしたかったので手軽に済ませられるメニューを中心に食べていました。もちは腹持ちがよく美味しくて好きです。

【食料自給率】

43%

(本人が予測した食料自給率)

55%

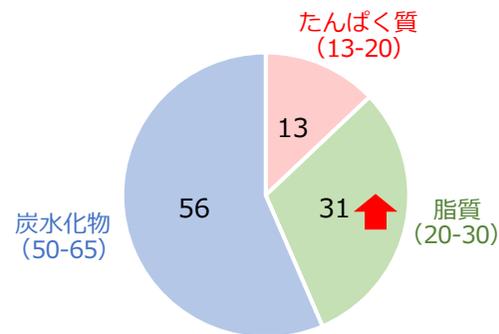
【摂取カロリー】

1,705kcal

【PFC分析】

たんぱく質：13%、脂質：31%、炭水化物：56%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

事例⑤

女性35-54歳／配偶者と子どもと同居／大都市在住
(女性49歳／配偶者と子どもと同居／広島県広島市在住／会社員)

2日目：1月18日（木）

【朝食】 7時30分



【メニュー／主な食材】

おじや(ご飯 人参 白菜 キャベツ) バナナりんごオート麦グラノーラヨーグルト

【食料自給率】

30%

(本人が予測した食料自給率)

75%

【コメント】

おじやは昨夜の味噌汁残りに、残りご飯を加えて煮たもの。

【昼食】 12時30分



【メニュー／主な食材】

ご飯 味噌汁 卵焼き コロッケ ナゲット 厚揚げ 肉炒め

【食料自給率】

38%

(本人が予測した食料自給率)

75%

【コメント】

おかずはどれも切れずつ。たくさんの種類を少しずつ。

【夕食】 20時30分



【メニュー／主な食材】

ご飯 カクテキ 割ぼし大根 白身フライ

【食料自給率】

67%

(本人が予測した食料自給率)

85%

【コメント】

帰るのが遅くなり、冷蔵庫残り物を何とかレンチンして申し訳程度に漬物を添えた。

2日目：1月18日（木）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

夜遅くなると思わなかったので、夕飯にもう少し美味しいものが食べたかったと少し不満。

【食料自給率】

45%

(本人が予測した食料自給率)

80%

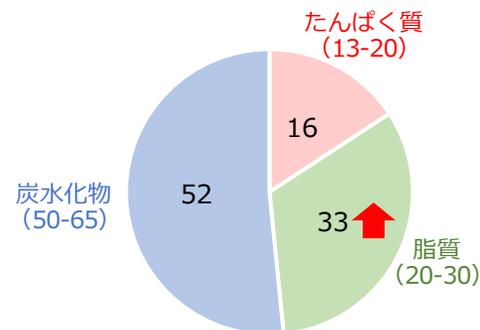
【摂取カロリー】

1,929kcal

【PFC分析】

たんぱく質：16%、脂質：33%、炭水化物：52%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

- ↑ バランス範囲を上回る割合
- ↓ バランス範囲を下回る割合

事例⑥

女性55-74歳／配偶者と同居／大都市在住

(女性68歳／配偶者と同居／神奈川県横浜市在住／パート・アルバイト)

6日目：1月23日（火）

【朝食】 7時15分



【メニュー／主な食材】

バタつき胡桃とレーズンパン、ベビーチーズ、ドライフルーツ入りヨーグルト、野菜サラダ(サニーレタス、きゅうり、大根、にんじん、生ハム)、コーヒー

【食料自給率】

22%

(本人が予測した食料自給率)

80%

【コメント】

購入品のパンの胡桃とレーズン、ドライフルーツは輸入品

【昼食】 12時00分



【メニュー／主な食材】

目玉焼きのせキーマカレー、即席スープ

【食料自給率】

49%

(本人が予測した食料自給率)

90%

【コメント】

即席スープの原料に輸入品があるかも

【夕食】 18時00分



【メニュー／主な食材】

サバ味噌煮、野菜サラダ(サニーレタス、トマト、ハム、きゅうり、大根、にんじん、玉ねぎ、ゆで卵)、味噌汁(大根、揚げ)、残り物の煮物(サトイモ、にんじん)、残り物の炒め物(青梗菜、豚肉)、ジャガイモの揚げ煮

【食料自給率】

50%

(本人が予測した食料自給率)

95%

【コメント】

魚、野菜は国産品です。5%は調味料などであるかとも思いました。

6日目：1月23日（火）

【間食】 19時00分



【メニュー／主な食材】

みかん、ドライフルーツ入りヨーグルト

【食料自給率】

50%

(本人が予測した食料自給率)

70%

【コメント】

ドライフルーツは外国製です。

【1日を通してのコメント】

仕事が休みでした。昨夜の残り物が色々あったので食べ切りました。

【食料自給率】

43%

(本人が予測した食料自給率)

90%

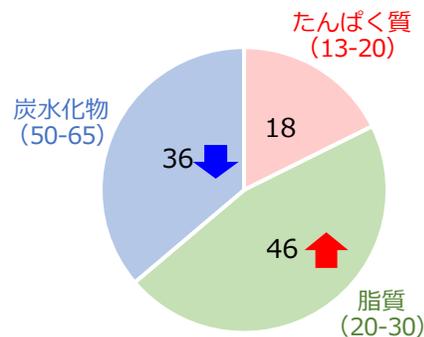
【摂取カロリー】

2,359kcal

【PFC分析】

たんぱく質：18%、脂質：46%、炭水化物：36%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

対象者の7日間の食事のまとめ

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	-	その他	その他	-	その他	パン	その他
昼食	米	米/麺	米	麺	麺	米	米
間食	その他 2回	その他	その他	その他	その他	その他 2回	パン 2回
夕食	米	米	米/麺	米	パン	麺	米
食料自給率 (%)	40	34	31	31	20	25	41
(予測%)	70	50	60	50	70	70	50
摂取カロリー (kcal)	1,938	2,203	2,510	2,148	1,399	2,690	1,943

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

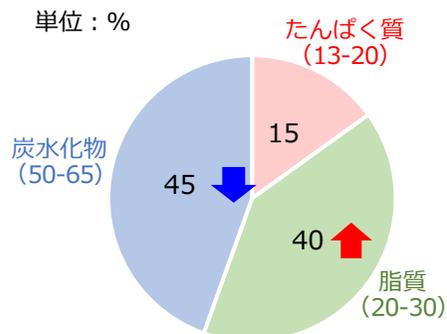
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	19 回
米食	10 回
パン食	4 回
麺食	5 回
その他	12 回
非食事回数	2 回
間食回数	7 回
7日間食料自給率	32 %
予測7日間平均	60 %
平均摂取カロリー	2,119 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：40%、炭水化物：45%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日間食を1品以上食べており、かつ1品あたりのエネルギー量が高いものが多いようです。間食は1日に1品までにしたり、ポテトチップスも食べる分だけお皿に出すなどして1袋食べきらないようにするなど、工夫してみましょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	その他	その他	米	その他	米	その他	米
昼食	米	米	麺	その他	その他	その他	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	麺	その他	その他	その他	パン	麺
食料自給率 (%)	65	57	35	58	23	45	52
(予測%)	70	80	70	50	80	60	80
摂取カロリー (kcal)	1,282	1,593	2,280	311	1,038	466	1,723

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

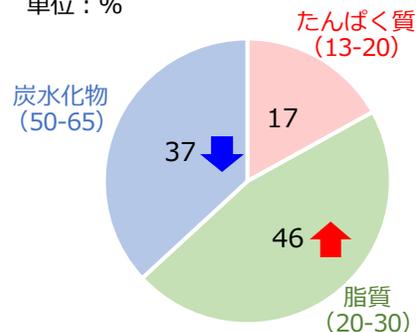
【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	7 回
パン食	1 回
麺食	3 回
その他	10 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	48 %
予測7日間平均	70 %
平均摂取カロリー	1,242 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：46%、炭水化物：37%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

栄養バランスやたんぱく質摂取を気をつけている旨のコメントが多いですが、全体的に野菜が少なくPFCバランスにも偏りが見られます。気にしすぎるあまり、極端な食事になっている印象です。メニューは主食・主菜・副菜を意識してみましょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/27(土)	2/1(木)	2/3(土)	2/4(日)
朝食	-	パン	-	-	-	-	-
昼食	米/麺	米/麺	-	麺	-	-	-
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	麺	米
食料自給率 (%)	50	40	19	52	51	20	63
(予測%)	100	90	100	80	100	100	100
摂取カロリー (kcal)	1,464	1,859	528	1,246	628	781	618

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	11 回
米食	8 回
パン食	1 回
麺食	4 回
その他	0 回
非食事回数	10 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	42 %
予測7日間平均	96 %
平均摂取カロリー	1,018 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：30%、炭水化物：54%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

1日1食の日が多いようです。決まった時間に1日3食食べることで生活リズムが整い1日に必要な栄養素も補うことができます。まずは食事をする意識をつけ、時間になったら何か食べるという習慣作りから始めてみましょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	米	米	米	米	米	パン	パン
昼食	米	米	米	麺	米	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	麺	パン	米	その他	麺	米
食料自給率 (%)	49	37	43	50	38	36	40
(予測%)	50	50	40	40	50	50	60
摂取カロリー (kcal)	2,328	2,233	1,960	1,282	1,799	1,966	1,870

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

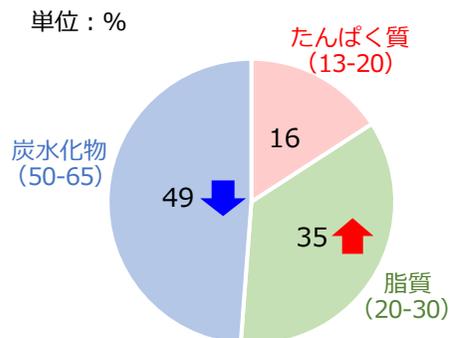
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	14 回
パン食	3 回
麺食	3 回
その他	1 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	42 %
予測7日間平均	49 %
平均摂取カロリー	1,920 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：35%、炭水化物：49%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

手作りのメニューのときは、様々な種類の食材を取り入れてバランスの良い献立であり良いと思います。1日に1食カップラーメンを食べる日が多くみられるので、おにぎりやサンドイッチなど手軽メニューの中にバリエーションを持つと良いでしょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	米	米	米	米	米	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	-	米	米	その他	米	米	麺
食料自給率 (%)	53	59	62	44	52	57	36
(予測%)	90	80	85	80	85	85	75
摂取カロリー (kcal)	655	1,206	1,183	1,281	1,141	1,187	1,479

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

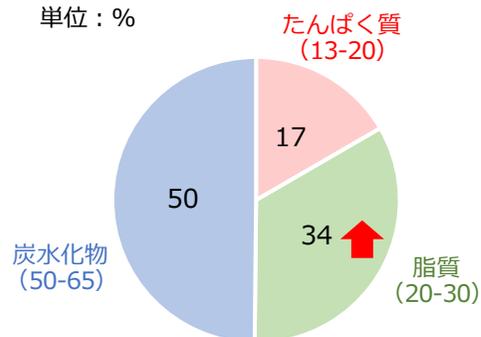
【7日間の合計／平均】

食事回数	13 回
米食	11 回
パン食	0 回
麺食	1 回
その他	1 回
非食事回数	8 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	51 %
予測7日間平均	83 %
平均摂取カロリー	1,162 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：34%、炭水化物：50%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

主食・主菜・副菜を取り入れたバランスの良いメニューが多く良いと思います。ただ、朝食をとる習慣がないのがもったいないです。長時間の空腹は血糖値を上げやすくするので、朝食で何か口にするのを習慣づけると良いでしょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	-	-	-	米	-	-	米
昼食	-	麺	米	米	パン	パン	パン
間食	その他	その他	その他	-	その他	-	その他
夕食	その他	その他	米	麺	米	米	その他
食料自給率 (%)	34	22	59	55	39	33	37
(予測%)	80	50	50	60	50	50	40
摂取カロリー (kcal)	398	1,297	998	1,639	1,168	1,112	1,624

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

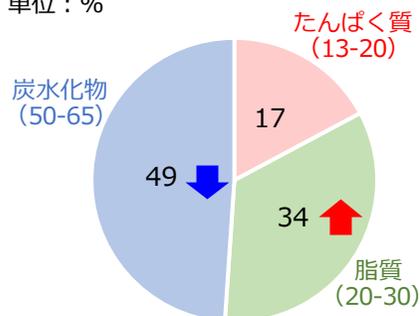
【7日間の合計／平均】

食事回数	15 回
米食	7 回
パン食	3 回
麺食	2 回
その他	8 回
非食事回数	6 回
間食回数	5 回
7日間食料自給率	40 %
予測7日間平均	54 %
平均摂取カロリー	1,177 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：34%、炭水化物：49%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

忙しい時は食事を抜いてしまう、簡単に主食のみで済ませてしまうケースが多いようです。忙しい中でも食べられそうなものを見つけたり、手軽に食べられるものを家にストックしておくのも一つの手です。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)
朝食	-	-	米	米	米	米	米
昼食	米	米	米/麵	米	米/麵	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	-	米	パン	米	その他	米	米
食料自給率 (%)	51	51	49	67	57	67	80
(予測%)	80	90	90	70	80	80	70
摂取カロリー (kcal)	576	1,389	1,404	1,703	1,456	1,704	1,685

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麵：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

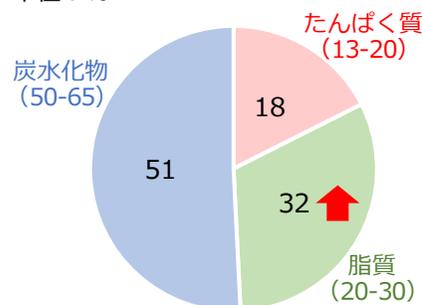
【7日間の合計／平均】

食事回数	18 回
米食	16 回
パン食	1 回
麵食	2 回
その他	1 回
非食事回数	3 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	60 %
予測7日間平均	80 %
平均摂取カロリー	1,417 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：32%、炭水化物：51%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

時々朝食を抜いたり、おにぎりだけで済ませる傾向があります。昼食・夕食では手作りされたり、バランスを心がけられていると思うので、朝食におかずをプラスするなどもう一工夫をするとより良くなるでしょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)
朝食	米	米	米	米	米	米	米
昼食	米/パン	米/パン	パン	米	米	米	米
間食	その他	パン	米/その他	-	-	-	-
夕食	米	米	その他	米	米	米	米
食料自給率 (%)	53	55	39	48	50	60	77
(予測%)	60	60	90	90	87	85	85
摂取カロリー (kcal)	1,612	1,686	2,338	1,660	1,564	1,568	1,585

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

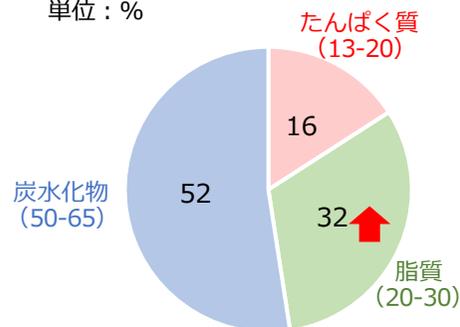
【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	20 回
パン食	4 回
麺食	0 回
その他	3 回
非食事回数	0 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	55 %
予測7日間平均	80 %
平均摂取カロリー	1,716 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：32%、炭水化物：52%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎食ご自身でカロリー計算をしながら食事をされている点が素晴らしいと思います。中性脂肪を気にされているとのことだったので、1日あたりの間食の量を減らす、寒天ゼリー等血糖値が上がりにくいものに置き換えるなど工夫するのも一案です。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	米	米	米	-	-	米	米
昼食	米	米	麺	米／麺	麺	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米／麺	麺	米	米	米	米
食料自給率 (%)	52	54	41	43	32	68	65
(予測%)	100	100	100	100	90	100	100
摂取カロリー (kcal)	1,943	2,201	1,755	1,814	1,758	1,797	1,746

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

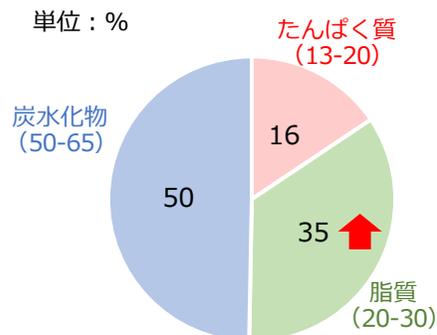
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	19 回
米食	16 回
パン食	0 回
麺食	5 回
その他	0 回
非食事回数	2 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	51 %
予測7日間平均	99 %
平均摂取カロリー	1,859 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：35%、炭水化物：50%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

揚げ物が続いたり、丼物が続いたり献立に偏りがあるのが少し気になります。揚げ物は油が多く、丼物のご飯が多くなりがち等、調理法やメニューにはそれぞれ特徴があるので、同じものが続かないよう工夫すると良いでしょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	麺	麺	麺	パン	米	麺	米
間食	-	その他	-	-	-	-	その他
夕食	米	米	麺	米	米	米	米
食料自給率 (%)	34	36	19	29	58	39	53
(予測%)	70	75	60	80	80	60	80
摂取カロリー (kcal)	1,272	1,477	1,017	1,446	1,493	1,467	1,407

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

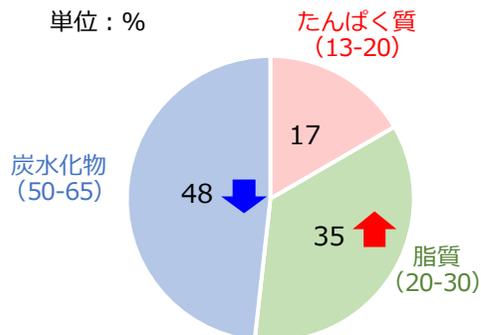
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	14 回
米食	8 回
パン食	1 回
麺食	5 回
その他	2 回
非食事回数	7 回
間食回数	2 回
7日間食料自給率	38 %
予測7日間平均	72 %
平均摂取カロリー	1,368 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：35%、炭水化物：48%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食を抜く傾向があり、昼食や夕食のメニューにも野菜が少ないため、1日に必要な栄養素が不足していると考えられます。朝食を食べる習慣をつけるか、献立に野菜のおかずを一品追加する等、ひと工夫できると良いでしょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)	1/27(土)	1/28(日)	1/29(月)
朝食	パン						
昼食	パン	米	米	パン	米	米	パン
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	麺	麺	米／麺	米	その他	その他	麺
食料自給率 (%)	16	30	33	38	25	34	17
(予測%)	35	30	40	30	50	80	30
摂取カロリー (kcal)	1,710	1,731	1,833	2,060	2,090	1,730	2,414

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

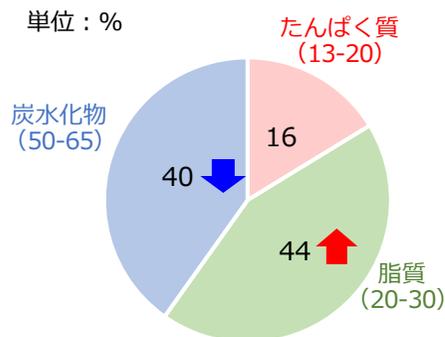
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	6 回
パン食	10 回
麺食	4 回
その他	2 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	27 %
予測7日間平均	42 %
平均摂取カロリー	1,938 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：44%、炭水化物：40%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

全体的に野菜が少ない印象です。手軽に食べられる袋入りのパンや麺類を多く食べている傾向があり、結果的に脂質エネルギー割合が高くなっています。ご飯食を意識して取り入れてみてはいかがでしょうか。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/18(木)	1/19(金)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/27(土)
朝食	-	米	米	その他	パン	-	麺
昼食	麺	パン	米	-	米	麺	麺
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	-	パン	その他	麺	米	米	その他
食料自給率 (%)	33	43	41	19	34	28	21
(予測%)	50	65	80	75	65	60	65
摂取カロリー (kcal)	260	1,248	1,331	501	2,154	1,048	1,139

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

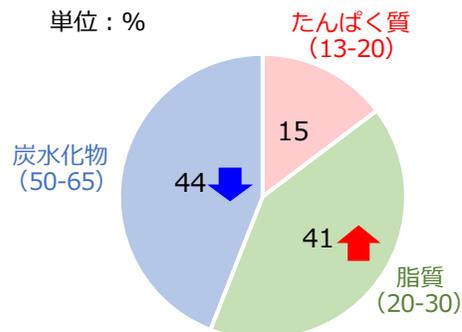
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	17 回
米食	6 回
パン食	3 回
麺食	5 回
その他	3 回
非食事回数	4 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	31 %
予測7日間平均	66 %
平均摂取カロリー	1,097 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：41%、炭水化物：44%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

食事を抜く傾向があり、かつ1食に含まれる野菜が少ないようです。1日に必要な栄養素は3食でしっかりと補うことが大切です。まずは朝食で何か口にする習慣作りから始めましょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/20(土)	1/19(金)	1/21(日)	1/27(土)	1/28(日)
朝食	米	米	米	米	米	米	米
昼食	麵	麵	麵	麵	その他	米	米
間食	-	-	その他	-	その他	-	米
夕食	その他	米	麵／パン	米	その他	米	その他
食料自給率 (%)	55	36	31	50	84	64	77
(予測%)	90	90	70	90	95	99	99
摂取カロリー (kcal)	1,527	1,514	2,446	1,189	867	1,743	1,671

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麵：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

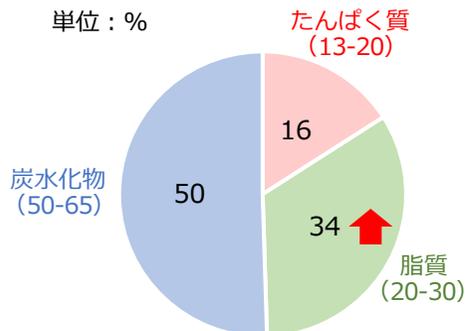
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	13 回
パン食	1 回
麵食	5 回
その他	6 回
非食事回数	0 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	57 %
予測7日間平均	90 %
平均摂取カロリー	1,565 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：34%、炭水化物：50%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日3食食べられている点は良いですが、昼食が主食単品(餅のみ、芋のみ等)の傾向があります。その分肉や野菜を食べる機会を失っておりもったいない状態です。何かおかずを1品以上添えるよう心がけると良いでしょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	その他	その他	米	米	その他	その他	米
昼食	パン	米	米	その他	米	米	-
間食	米	パン	その他 2回	その他	その他	-	その他 2回
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率 (%)	41	41	53	42	49	41	57
(予測%)	96	88	80	90	40	70	75
摂取カロリー (kcal)	1,664	1,564	2,233	1,584	1,929	1,432	1,721

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

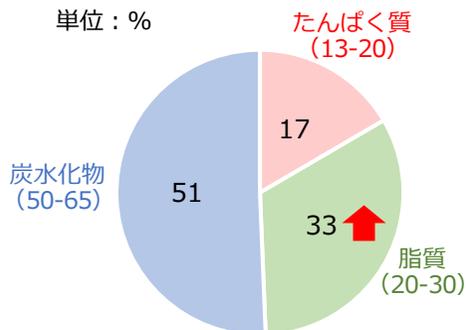
【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	15 回
パン食	2 回
麺食	0 回
その他	11 回
非食事回数	1 回
間食回数	6 回
7日間食料自給率	46 %
予測7日間平均	77 %
平均摂取カロリー	1,732 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：33%、炭水化物：51%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

夜勤が多い不規則な生活の中で、3食しっかり食事をとられる意識ができており良いと思います。朝は牛乳飲みの日がほとんどですが、可能であればおにぎりやパンなどエネルギー源になるものを取り入れてみるとなお良いでしょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)	1/27(土)
朝食	パン	パン	パン	パン	-	-	パン
昼食	米	パン	パン	米	麺	パン	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	パン	米	米	米
食料自給率 (%)	36	34	32	44	44	55	36
(予測%)	45	30	30	40	45	45	50
摂取カロリー (kcal)	1,856	1,788	1,232	721	1,154	964	1,474

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

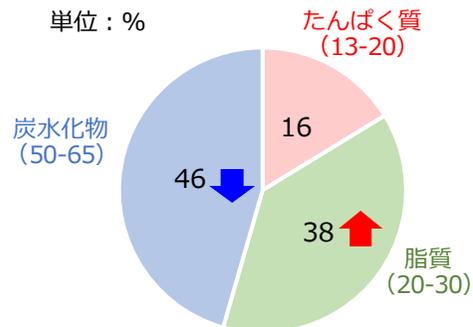
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	19 回
米食	9 回
パン食	9 回
麺食	1 回
その他	0 回
非食事回数	2 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	40 %
予測7日間平均	41 %
平均摂取カロリー	1,313 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：38%、炭水化物：46%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

1日2食以上、パン単品の食事をされる日が多い傾向です。パンは食塩や脂質が多くなりがちですので、朝パンを食べたら昼はご飯食にするなど、まずは主食のバリエーションを意識してみると良いでしょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/25(木)	2/26(月)	1/27(土)	1/28(日)	1/30(火)	1/30(火)	2/2(金)
朝食	麺	-	-	その他	米	麺	-
昼食	その他	米	その他	麺	パン	その他	麺
間食	その他	-	-	-	その他	その他	-
夕食	パン	その他	その他	その他	麺	米	米
食料自給率 (%)	29	33	20	20	53	33	53
(予測%)	30	60	80	40	70	70	80
摂取カロリー (kcal)	1,667	1,125	758	1,241	1,429	2,168	1,533

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

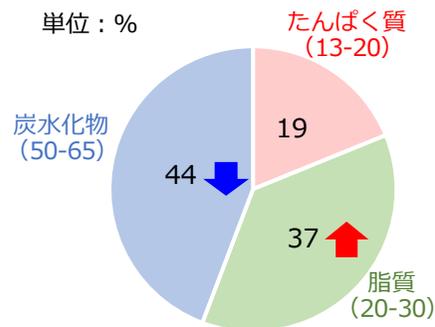
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	18 回
米食	4 回
パン食	2 回
麺食	5 回
その他	10 回
非食事回数	3 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	34 %
予測7日間平均	61 %
平均摂取カロリー	1,417 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：19%、脂質：37%、炭水化物：44%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

米食がほとんどなく、クラッカーや漬物、ポテトチップス等の比較的塩分が多く含まれる食事が多い印象です。まずは主食をお米に変えるだけでも、改善が図れると思います。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)
朝食	その他	その他	その他	米	-	-	-
昼食	-	麺	-	-	麺	麺	米
間食	-	その他	-	-	-	-	-
夕食	-	米	米	米	米	その他	米
食料自給率 (%)	19	29	32	49	51	22	52
(予測%)	80	65	65	70	60	60	80
摂取カロリー (kcal)	85	1,699	773	1,290	860	981	1,242

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

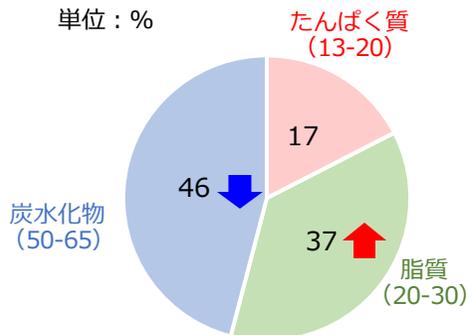
【7日間の合計／平均】

食事回数	14 回
米食	7 回
パン食	0 回
麺食	3 回
その他	5 回
非食事回数	7 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	36 %
予測7日間平均	69 %
平均摂取カロリー	990 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：37%、炭水化物：46%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

食事を抜く傾向があり、1食の献立もほとんど野菜が含まれておらず、1日に必要な栄養素が不足している状態です。まずは1日3食を心がけてみる、献立の中におかずを1品増やしてみるなど、自分にできることを探してみましょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/18(木)	1/19(金)	1/22(月)	1/23(火)	1/26(金)	1/27(土)	1/27(土)
朝食	その他	その他	その他	-	-	-	その他
昼食	-	米	米	麺	米	-	-
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	-	その他	その他	その他	その他	その他	麺
食料自給率 (%)	28	39	43	18	60	61	35
(予測%)	50	45	65	30	90	70	35
摂取カロリー (kcal)	84	778	642	640	537	381	431

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

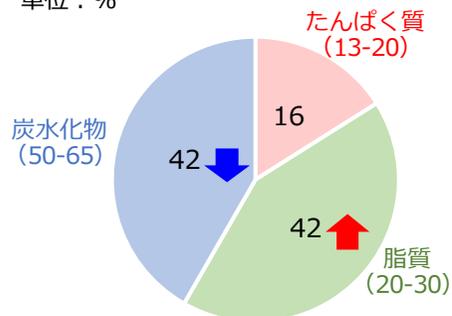
【7日間の合計／平均】

食事回数	14 回
米食	3 回
パン食	0 回
麺食	2 回
その他	9 回
非食事回数	7 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	41 %
予測7日間平均	55 %
平均摂取カロリー	499 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：42%、炭水化物：42%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

全体的に食欲がない日が多いのか、食事を抜く傾向が見られます。食事のリズムが整わないと食欲が沸かないこともあります。1日3食のリズムを作るため、食事の時間を決めて食べるようにしてはみてはいかがでしょうか。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	その他	パン	その他	-	-	-	その他
昼食	米	米	米	パン	米	米	米
間食	その他	-	その他	-	その他 2回	その他	その他 3回
夕食	パン	麺	米	米	米	米	その他
食料自給率 (%)	26	32	43	52	35	38	31
(予測%)	50	45	55	70	40	75	69
摂取カロリー (kcal)	1,758	1,880	1,705	1,133	2,122	1,911	2,499

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

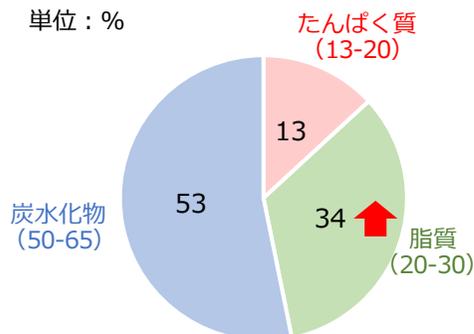
【7日間の合計／平均】

食事回数	18 回
米食	10 回
パン食	3 回
麺食	1 回
その他	11 回
非食事回数	3 回
間食回数	5 回
7日間食料自給率	37 %
予測7日間平均	58 %
平均摂取カロリー	1,858 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：13%、脂質：34%、炭水化物：53%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

全体的に間食をとる習慣がありますが、特に朝食からドーナツ等の甘いものを主食にしていたり、夜遅くに甘いものを食べる傾向が気になります。甘いものは1日1つまでや、寝る前の間食をしないなど、ルールを決めて食べるようにしましょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/25(木)
朝食	-	-	米	-	パン	その他	米
昼食	麺	パン	麺	麺	麺	麺	麺
間食	その他	その他	その他	その他	その他 2回	その他	その他
夕食	米	その他	米	その他	米	米	米
食料自給率 (%)	30	15	53	29	28	25	57
(予測%)	80	60	80	80	80	80	80
摂取カロリー (kcal)	1,334	1,230	1,722	1,287	1,937	1,421	1,395

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

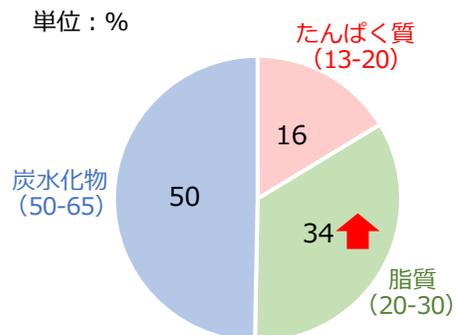
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	18 回
米食	7 回
パン食	2 回
麺食	6 回
その他	11 回
非食事回数	3 回
間食回数	7 回
7日間食料自給率	34 %
予測7日間平均	77 %
平均摂取カロリー	1,475 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：34%、炭水化物：50%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

週の半分ほど、朝食を抜く傾向があります。また1日のうち1食が、パンだけ、麺だけ等の単品料理になる傾向があり、結果的に野菜が不足しているように見受けられます。まずは毎朝朝食を食べるようにすること、単品の時はおかずを添えることなどを意識してみましよう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/25(木)
朝食	パン	その他	パン	-	パン	パン	パン
昼食	米	その他	-	パン	その他	米	その他
間食	その他	その他	-	-	その他	-	-
夕食	その他	その他	米	その他	米	その他	その他
食料自給率 (%)	31	35	24	25	21	23	47
(予測%)	70	30	30	50	80	50	70
摂取カロリー (kcal)	1,334	942	2,061	755	1,693	1,214	1,264

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

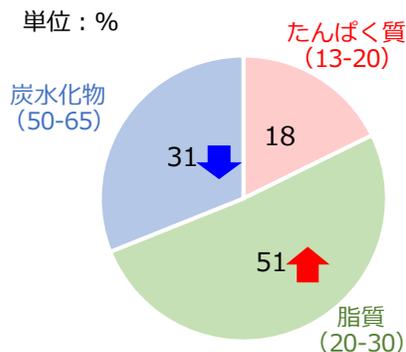
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	19 回
米食	4 回
パン食	6 回
麺食	0 回
その他	12 回
非食事回数	2 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	29 %
予測7日間平均	54 %
平均摂取カロリー	1,323 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：51%、炭水化物：31%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

主食を抜く傾向があるようです。その結果、脂質エネルギー割合が非常に高くなっています。PFCバランスが崩れると、肌荒れや体調不良に繋がる可能性が高まりますので、意識的にご飯等の主食を食べるように心がけると良いと思います。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	パン	パン	パン	米	-	米	パン
昼食	パン	米	米	パン	米	米	米
間食	-	その他	-	-	-	その他	その他
夕食	米	米	米	米	米	麺	米
食料自給率 (%)	25	40	58	56	45	65	43
(予測%)	80	90	80	70	80	90	80
摂取カロリー (kcal)	1,736	1,969	1,642	1,612	1,618	2,007	1,898

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

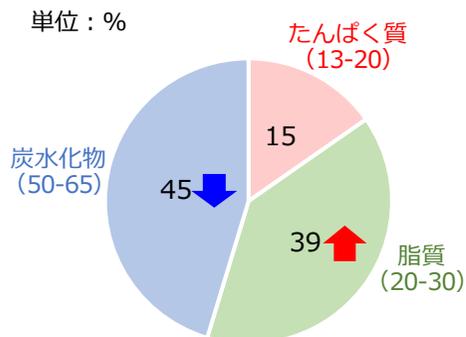
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	13 回
パン食	6 回
麺食	1 回
その他	3 回
非食事回数	1 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	47 %
予測7日間平均	81 %
平均摂取カロリー	1,783 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：39%、炭水化物：45%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

バランスの良い食事を心がけている点が良いと思います。昼食を仕事の合間におにぎりだけで済ませることがありますが、手軽に食べられるチキンや牛乳、野菜ジュースなどで良いので、タンパク質・ミネラル源を追加するとより良い食事バランスとなります。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)
朝食	パン	米	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	米	米	米	米	米	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	パン	米	麺	麺	米
食料自給率 (%)	28	45	32	39	27	28	36
(予測%)	75	80	80	80	85	75	85
摂取カロリー (kcal)	2,696	1,929	1,464	2,101	2,145	1,972	1,750

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

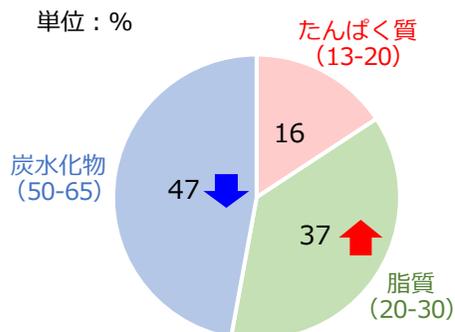
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	12 回
パン食	7 回
麺食	2 回
その他	0 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	34 %
予測7日間平均	80 %
平均摂取カロリー	2,008 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：37%、炭水化物：47%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日3食、色々な食材を取り入れたメニューを食べられており、とても良いと思います。ご自身でも1食ごとに栄養バランスを気にされている様子がありますが、1日を通してバランスを取れていれば良いので、前後の食事でカバーするよう心がければ問題ありません。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	その他	その他	その他	その他	-	その他	-
昼食	-	-	-	米	米	-	-
間食	その他 3回	その他 3回	その他 3回	その他 2回	その他 3回	その他 3回	その他 3回
夕食	米	米	米	麺	米	米	米
食料自給率 (%)	38	37	34	42	54	40	36
(予測%)	50	50	50	50	60	70	50
摂取カロリー (kcal)	827	845	917	1,205	1,778	761	843

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

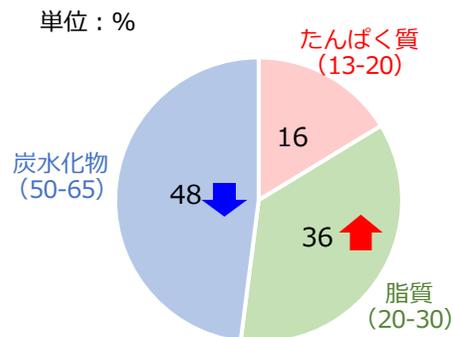
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	14 回
米食	8 回
パン食	0 回
麺食	1 回
その他	25 回
非食事回数	7 回
間食回数	7 回
7日間食料自給率	40 %
予測7日間平均	54 %
平均摂取カロリー	1,025 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：36%、炭水化物：48%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

昼食をとらず、朝食はヨーグルトのみという食生活が習慣化しており、1日に必要な栄養素が不足していると考えられます。時々お昼をたべられているため、まずは毎日何か食べる習慣を作ること、朝食に主食やおかずを添えることなどから意識してみましょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/18(木)	1/19(金)	1/19(金)	1/20(土)	1/23(火)	1/24(水)	1/26(金)
朝食	パン	パン	その他	パン	米	パン	パン
昼食	米	米	-	パン	その他	パン	パン
間食	-	その他	-	その他	その他	その他	その他
夕食	麺	その他	米	米	その他	その他	米
食料自給率 (%)	48	24	33	36	21	18	34
(予測%)	50	70	70	50	80	50	50
摂取カロリー (kcal)	1,068	1,735	728	1,290	1,353	1,716	1,585

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

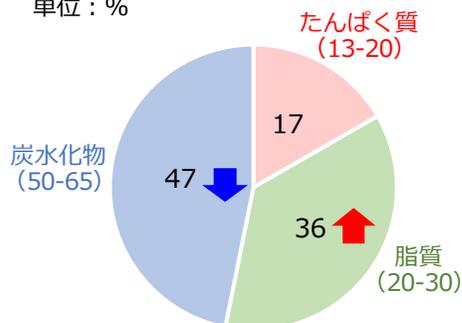
【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	6 回
パン食	8 回
麺食	1 回
その他	10 回
非食事回数	1 回
間食回数	5 回
7日間食料自給率	31 %
予測7日間平均	60 %
平均摂取カロリー	1,354 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：36%、炭水化物：47%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

パン食が多く、時々主食を抜いたり、ご飯の時も量が非常に少ないように見えます。その結果、脂質エネルギー割合が高くなっていると考えられます。主食・主菜・副菜を意識した献立を心がけると良いでしょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	-	-	その他	その他	その他	その他	その他
昼食	-	米	麺	米	麺	パン	米
間食	-	-	-	-	-	その他	-
夕食	米	米	米	その他	米	米	麺
食料自給率 (%)	49	46	38	44	31	29	38
(予測%)	70	70	70	70	70	70	75
摂取カロリー (kcal)	417	1,146	1,197	1,475	1,211	1,726	1,163

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

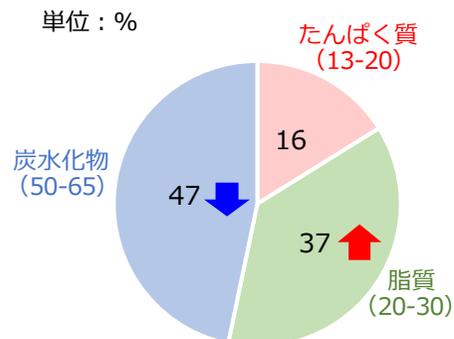
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	18 回
米食	8 回
パン食	1 回
麺食	3 回
その他	7 回
非食事回数	3 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	39 %
予測7日間平均	71 %
平均摂取カロリー	1,191 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：37%、炭水化物：47%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝は食欲がないようですが、それでも朝食を何か食べる習慣をつけている点は良いと思います。朝食を増やすのが難しいければ、昼食や夕食で野菜を意識して食事に取り入れるようにし、1日を通して必要な栄養素がとれるようにカバーしましょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	パン						
昼食	麺	米	麺	米	麺	米	麺
間食	その他						
夕食	米	麺	米	米	米	米	米
食料自給率 (%)	37	32	33	45	45	50	38
(予測%)	60	50	70	60	65	60	70
摂取カロリー (kcal)	1,713	1,653	1,480	1,369	1,842	1,729	1,486

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

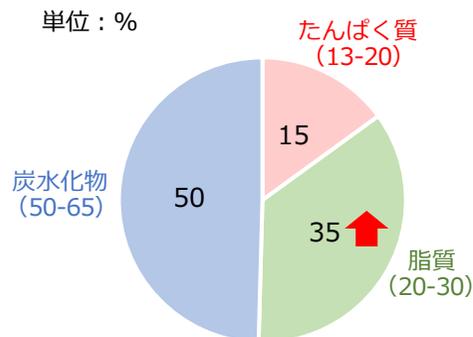
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	9 回
パン食	7 回
麺食	5 回
その他	7 回
非食事回数	0 回
間食回数	7 回
7日間食料自給率	40 %
予測7日間平均	62 %
平均摂取カロリー	1,610 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：35%、炭水化物：50%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

特に朝食や昼食にて、パンや蕎麦、フルーツなどは食べているものの肉や魚等のたんぱく質類がないことが多いようです。1食あたりの栄養バランスを改善するなら、たんぱく質を意識したおかずを取り入れるのが良いでしょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	パン	パン	パン	-	パン	パン	パン
昼食	麺	パン	米	米	麺	麺	麺
間食	-	-	-	その他	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米/麺
食料自給率 (%)	30	29	47	58	39	31	15
(予測%)	20	30	50	50	50	60	30
摂取カロリー (kcal)	2,168	1,841	1,490	1,346	2,011	1,752	1,532

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

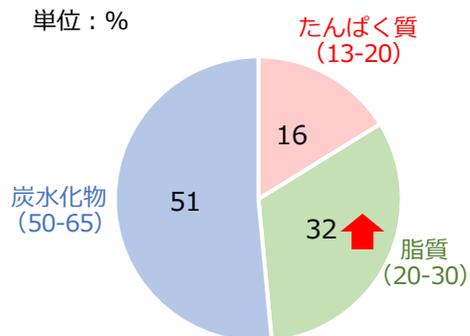
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	9 回
パン食	7 回
麺食	5 回
その他	1 回
非食事回数	1 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	36 %
予測7日間平均	41 %
平均摂取カロリー	1,734 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：32%、炭水化物：51%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

ご自身でも気にされている通り、全体的に野菜が少ない印象です。特に朝食・昼食が主食単品になりがちのようなので、サラダや野菜ジュースでも良いのでミネラルを多く含むものを一品追加するよう心がけてみましょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)
朝食	パン						
昼食	米	米	麺	麺	麺	米	麺
間食	-	-	その他 2回	その他 2回	その他 2回	その他	-
夕食	米	その他	その他	その他	その他	その他	米
食料自給率 (%)	37	45	36	29	31	43	31
(予測%)	80	90	90	85	90	90	75
摂取カロリー (kcal)	1,870	2,016	1,992	2,239	2,174	2,359	2,030

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

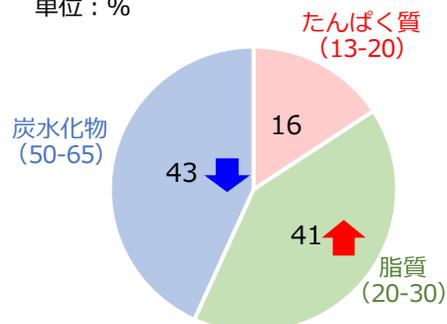
【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	5 回
パン食	7 回
麺食	4 回
その他	12 回
非食事回数	0 回
間食回数	4 回
7日間食料自給率	36 %
予測7日間平均	86 %
平均摂取カロリー	2,097 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：41%、炭水化物：43%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日3食、野菜も含んだ献立を食べられていて良いと思います。一点、魚料理がなかったのが気になりました。魚料理は善玉コレステロール(HDL)を増やす働き等、体に良い作用があるので、意識的に取り入れていきましょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/27(土)
朝食	その他						
昼食	その他	麺	米	麺	その他	米	米
間食	-	その他	-	-	その他	その他	-
夕食	米	その他	その他	米	その他	その他	その他
食料自給率 (%)	41	41	31	35	44	46	36
(予測%)	70	70	75	80	80	85	85
摂取カロリー (kcal)	1,221	1,982	1,961	1,284	1,973	1,684	1,739

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

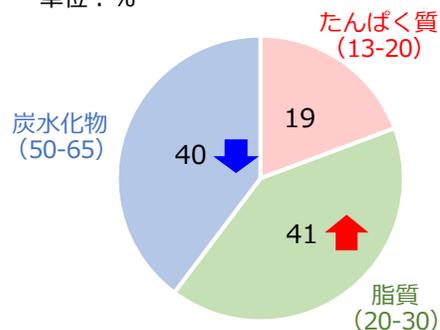
【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	5 回
パン食	0 回
麺食	2 回
その他	17 回
非食事回数	0 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	39 %
予測7日間平均	78 %
平均摂取カロリー	1,692 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：19%、脂質：41%、炭水化物：40%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

主食を抜く傾向があり、結果的にPFCバランスが偏り、脂質エネルギー割合が高くなっていると考えられます。食事は主食・主菜・副菜を基本にバランスよくとるよう意識しましょう。

食事調査のまとめ

(食料自給率／主食の構成比)

食料自給率と予測の7日間平均

- ・対象者の食料自給率（カロリーベース）の7日間の平均値は、最小値は27%、最大値は60%で、30名の平均値は40%であった。
- ・予測値との差が10%以内だったのは、男性2名、女性は1名。

【対象者（30名）の平均値：40%】

単位：%

	食料自給率 (7日間平均)	予測 (7日間平均)
No.1 男性22歳/一人暮らし/東京都八王子市在住/会社員	32	60
No.2 男性32歳/配偶者と子どもと同居/岐阜県羽島市在住/会社員	48	70
No.3 男性30歳/配偶者と子どもと同居/広島県広島市在住/会社員	42	96
No.4 男性33歳/配偶者と同居/滋賀県甲賀市在住/会社員	42	49
No.5 男性28歳/配偶者と同居/神奈川県鶴沼橋在住/会社員	51	83
No.6 男性37歳/一人暮らし/東京都中野区在住/自由業	40	54
No.7 男性39歳/配偶者と子どもと同居/東京都北区在住/自営業	60	80
No.8 男性54歳/配偶者と子どもと同居/岩手県盛岡市在住/会社員	55	80
No.9 男性47歳/配偶者と同居/秋田県秋田市在住/会社員	51	99
No.10 男性51歳/配偶者と同居/東京都文京区在住/会社員	38	72
No.11 男性56歳/一人暮らし/神奈川県横浜市在住/自営業	27	42
No.12 男性56歳/配偶者と子どもと同居/宮城県多賀城市在住/会社員	31	66
No.13 男性58歳/配偶者と子どもと同居/東京都新宿区在住/会社員	57	90
No.14 男性71歳/配偶者と同居/高知県高知市在住/パート・アルバイト	46	77
No.15 男性55歳/配偶者と同居/神奈川県横浜市在住/会社員	40	41

	食料自給率 (7日間平均)	予測 (7日間平均)
No.16 女性28歳/一人暮らし/東京都大田区在住/会社員	34	61
No.17 女性32歳/配偶者と子どもと同居/北海道札幌市在住/会社員	36	69
No.18 女性34歳/配偶者と子どもと同居/山口県下関市在住/パート・アルバイト	41	55
No.19 女性32歳/配偶者と同居/三重県四日市市在住/専業主婦（主夫）	37	58
No.20 女性33歳/配偶者と同居/東京都江東区在住/会社員	34	77
No.21 女性37歳/一人暮らし/神奈川県川崎市在住/会社員	29	54
No.22 女性41歳/配偶者と子どもと同居/静岡県浜松市在住/パート・アルバイト	47	81
No.23 女性49歳/配偶者と子どもと同居/広島県広島市在住/会社員	34	80
No.24 女性41歳/配偶者と同居/奈良県奈良市在住/会社員	40	54
No.25 女性43歳/配偶者と同居/愛知県大垣市在住/会社員	31	60
No.26 女性58歳/一人暮らし/愛知県名古屋市在住/パート・アルバイト	39	71
No.27 女性65歳/配偶者と子どもと同居/東京都台東区在住/会社員	40	62
No.28 女性68歳/配偶者と子どもと同居/岡山県倉敷市在住/パート・アルバイト	36	41
No.29 女性68歳/配偶者と同居/神奈川県横浜市在住/パート・アルバイト	36	86
No.30 女性65歳/配偶者と同居/岐阜県可児市在住/パート・アルバイト	39	78

食料自給率（カロリーベース）

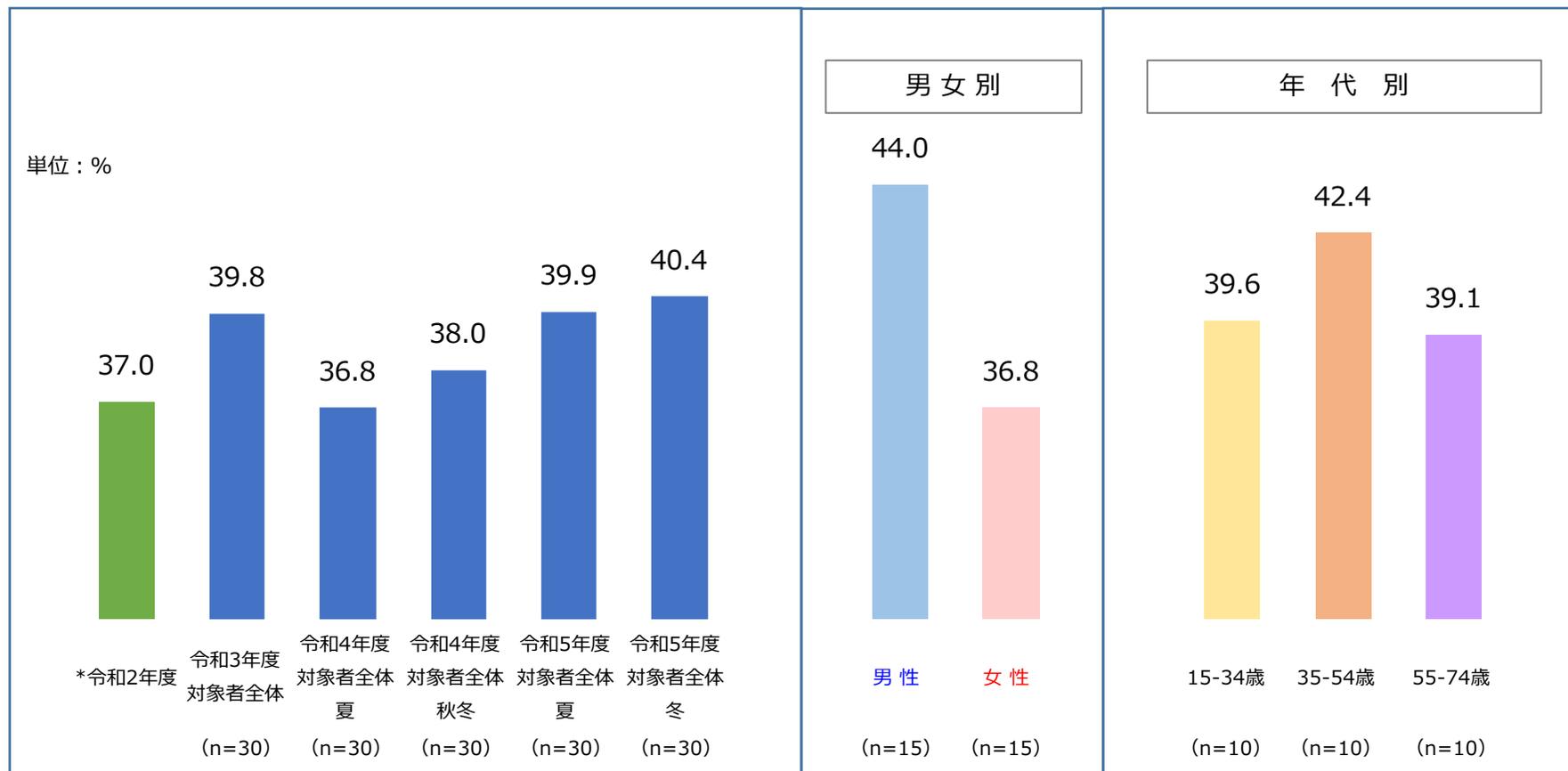


予測との差が±10%以内



30名の中で最も低い値

- ・対象者全員（30名）の7日間の平均値は40%と、令和4年度の同時期からみて若干上がった。
- ・男女別では男性の方が高く、年代別では35-54歳が他の年代よりも高かった。

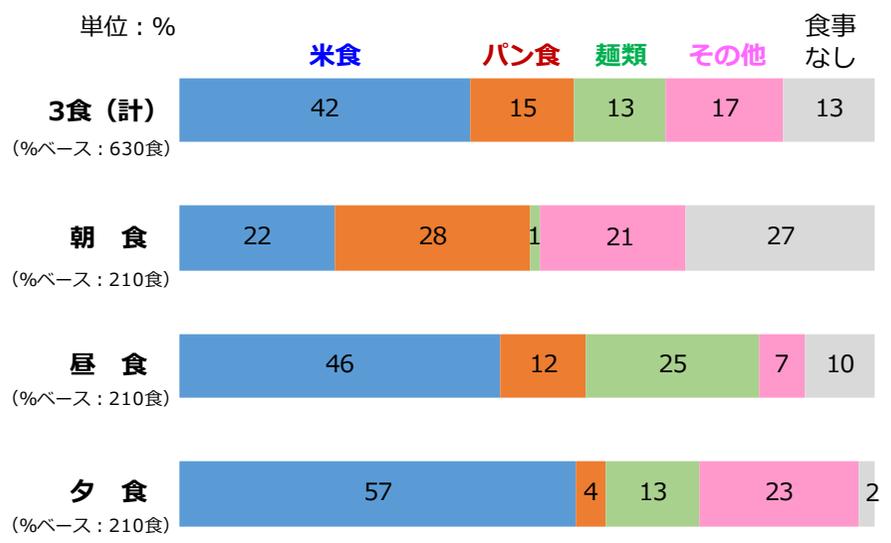


*令和2年度の食料自給率（農林水産省）

主食の種類構成比

- ・3食では「米食」が4割と最も多く、次いで「その他」（17%）、「パン食」（15%）、「麺類」（13%）であった。
- ・食事別では、『朝食』は「パン食」が3割で最も多く、次いで「米食」と「その他」が2割であった。
『昼食』は「米食」が4割強と最も多く、「麺類」が2割強、「パン食」は1割であった。
『夕食』は「米食」が6割と最も多く、「その他」が2割、「麺類」が1割であった。
- ・男女別に3食を比較すると、男性は女性より「米食」が多く、女性は男性より「その他」が多い傾向があった。
- ・年代別では、いずれも「米食」が最も多い。35-54歳では「米食」が5割で他の年代より高いが、「麺類」と「その他」が低く、年代が高くなるほど「パン食」が多かった。

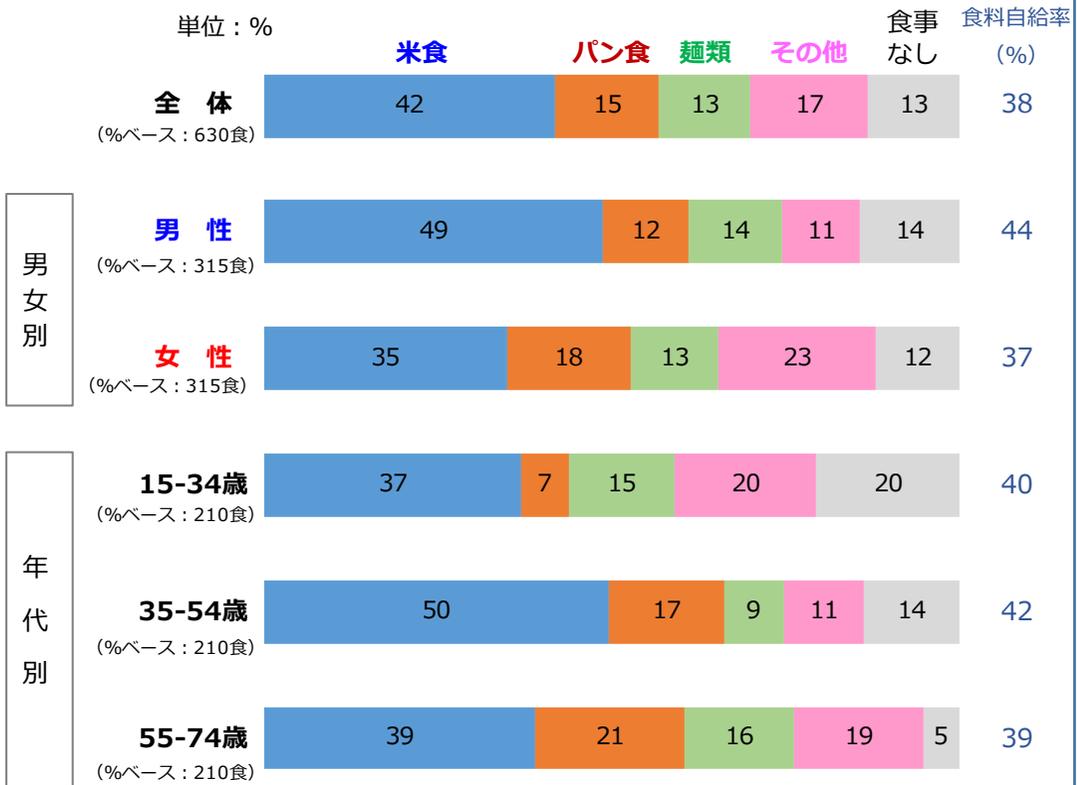
■ 食事別の主食の構成比（全体）



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

- 米食**：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
- パン食**：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
- 麺類**：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
- その他**：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

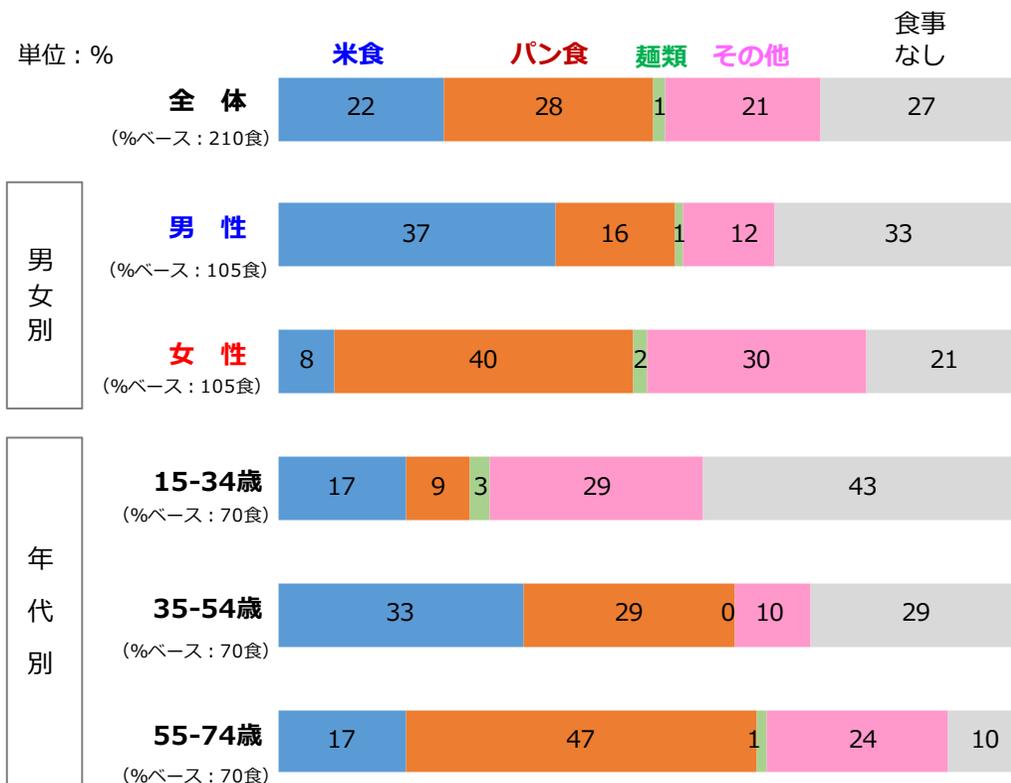
■ 3食（計）の主食の構成比（対象者全体、男女、年代別）



男女別
年代別

『朝食』の主食種類の構成比（対象者全体、男女別、年代別）

- ・『朝食』の主食は、男性は女性よりも「米食」の割合が高く、女性は男性よりも「パン食」「その他」の割合が高い。
- ・年代別では、15-34歳は「その他」3割、35-54歳は「米食」3割、55-74歳は「パン食」が5割でそれぞれ最も高い。



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

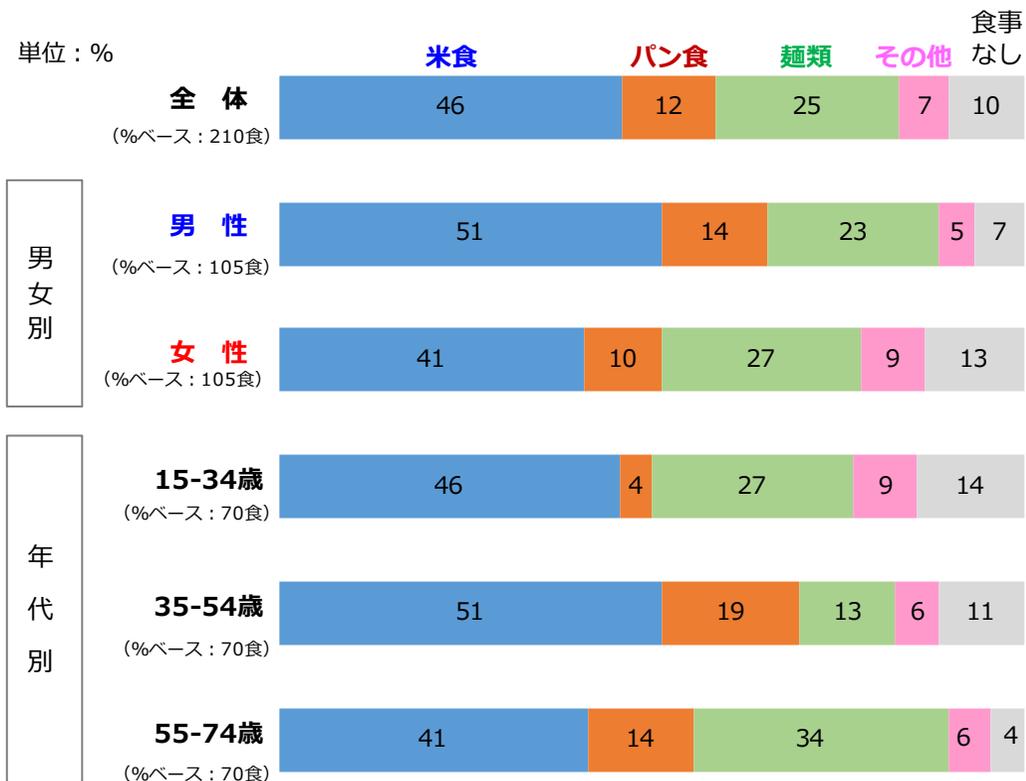
米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺類：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

- 『昼食』は、男性は「米食」が5割で女性よりも高く、女性は「麺類」が約3割で男性よりも割合が高い。
- 年代別では、いずれの年代も「米食」が最も高い。
他の年代と比べて15-34歳は「パン食」、35-54歳は「麺類」が最も低い。



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

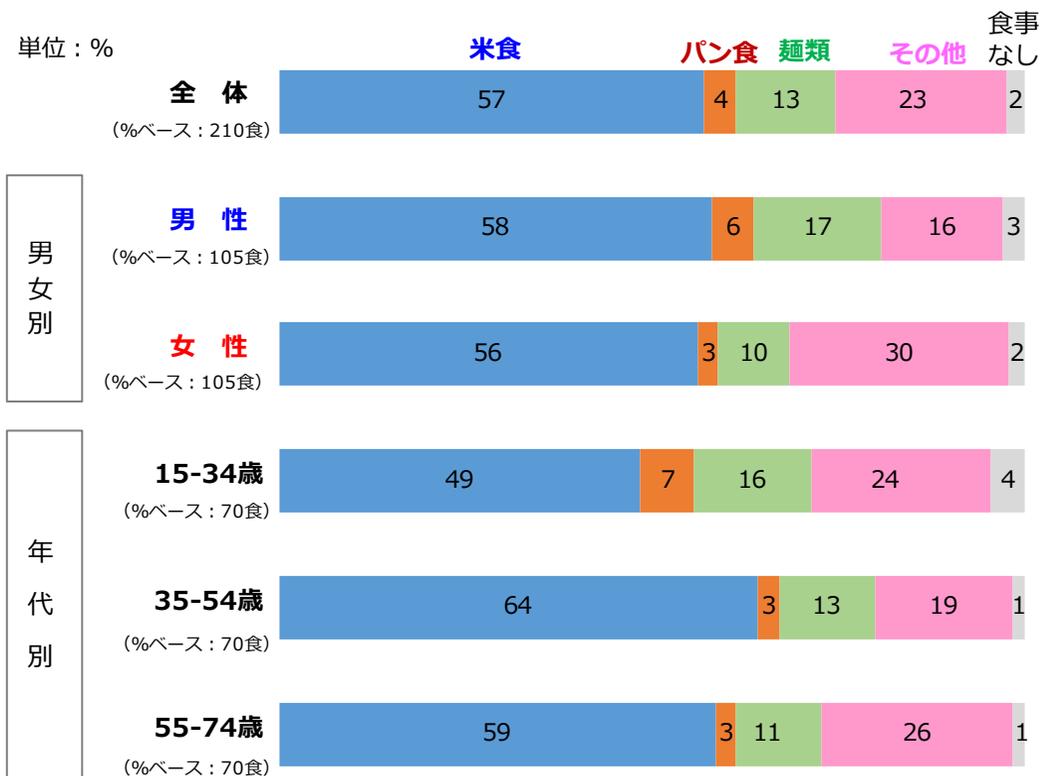
米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺類：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

- ・『夕食』は、男女ともに「米食」が6割。
- ・年代別では、15-34歳は「米食」が5割で他の年代と比べてると1割程度低い。



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺類：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）