

井上 正史 様

# 栄養チェックレポート

2019/10/09

レポートサービス監修: 医師 溝口 徹

## 栄養チェックレポート

氏名：井上 正史 様 (67歳・男性)

ID：108

日付：2019/10/09

チェックリストから推測されるあなたにとって必要な栄養素は

栄養素	解説
1 ビタミンB1	脳の発育・神経機能に密接な関係があります。糖代謝を司り、疲労回復に働きます。免疫機能にも関係します。
2 ビタミンB6	アミノ酸や糖の代謝に重要な栄養素です。様々な神経伝達物質の合成に関わり、不足すると多くの身体・精神症状が引き起こされます。
3 ナイアシン	ビタミンB3の別名で、皮膚と精神のビタミンと言われます。脂質や糖質の代謝に働きます。多くの精神症状の改善に利用されます。
4 DHA	魚油に多く含まれる多価不飽和脂肪酸です。脳の発育や機能維持に必要な成分です。血液をサラサラにして循環器系の生活習慣病を防ぎます。
5 EPA	魚油に多く含まれる多価不飽和脂肪酸です。血液をサラサラにして循環器系の生活習慣病を防ぎます。炎症を抑える働きもあります。
6 ビタミンE	天然のビタミンEは、トコフェロールとトコリエノール(それぞれ $\alpha$ 、 $\delta$ 、 $\gamma$ 、 $\beta$ )があり、抗酸化やホルモンの活性化に関与します。
7 セレンウム	体内の過酸化物の分解に働く酵素の必須成分で、老化を遅らせます。がんの予防効果も期待されています。有害金属の毒性を軽減します。
8 トリプトファン	異物・毒物の解毒排出やタンパク質の生合成を促進する作用があります。肝臓の機能の低下を改善します。活性酸素の除去にも働きます。
9 葉酸	ビタミンB群のひとつです。ビタミンB12と協力して赤血球や細胞の新生に関与します。特に妊娠・授乳中の女性は補給が必要な栄養素です。
10 ビタミンB12	血液中のヘモグロビンの合成とアミノ酸の代謝に作用し、不足すると貧血を起こします。また、葉酸の働きを助けます。

# 栄養チェックレポート

氏名：井上 正史 様 (67歳・男性)

ID：108

日付：2019/10/09

## チェックシート履歴

	チェック日			
	(今回) 2019/10/09	(前回)	(前々回)	(初回)
1 成長期である	いいえ			
2 スポーツあるいは肉体労働をする	いいえ			
3 女性の方：有経である(生理がある)	いいえ			
4 女性の方：妊娠または授乳中である	いいえ			
5 女性の方：10年以内に出産している	いいえ			
6 タバコを吸う	いいえ			
7 歳をとったと感じることがある	いいえ			
8 ビロリ菌がいる	いいえ			
9 たちくらみ、めまいがある	ない・減多にない			
10 耳鳴りがある	ない・減多にない			
11 肩こり、筋肉の痛みがある	たまにある			
12 頭痛、頭重になりやすい	ない・減多にない			
13 よくアザができる	ない・減多にない			
14 階段を上ると疲れる	ない・減多にない			
15 手足が冷える	ない・減多にない			
16 あごの回りにニキビができる	ない・減多にない			
17 のどに不快感がある	ない・減多にない			
18 週1回以上アルコールを飲む	度々ある			
19 音に敏感である	たまにある			
20 不快な夢を見る	ない・減多にない			
21 口内炎、口角炎ができる	ない・減多にない			
22 集中力が衰えたと思う	ない・減多にない			
23 疲れやすい/疲れがとれにくい/だるい	ない・減多にない			
24 にきび・吹き出物・肌荒れが気になる	ない・減多にない			
25 筋肉量が落ちた	いいえ			
26 肉を食べると胃もたれや胸やけがする	ない・減多にない			
27 肉、魚、卵をしっかり食べない日がある	度々ある			
28 ステロイド剤を使うことがある	ない・減多にない			
29 胃薬を使うことがある	ない・減多にない			
30 急に体重が減った	いいえ			
31 急に体重が増えた	いいえ			
32 歩くのは1日20分以下	たまにある			
33 風邪をひきやすい	ない・減多にない			
34 洗髪時、髪が抜けやすい	ない・減多にない			
35 肌が乾燥する	ない・減多にない			
36 爪に白い斑点がある	ない・減多にない			
37 爪がもろい・薄い/変形している	ない・減多にない			
38 やる気が起きない	ない・減多にない			
39 傷の治りが悪い、痕が残りやすい	ない・減多にない			
40 皮膚が日光に敏感である	ない・減多にない			

## 栄養チェックレポート

氏名：井上 正史 様 (67歳・男性)

ID：108

日付：2019/10/09

### チェックシート履歴

	チェック日			
	(今回) 2019/10/09	(前回)	(前々回)	(初回)
41	ネックレスなどで皮膚炎が起こる	ない・減多にない		
42	中性脂肪値が高いと言われたことがある	はい		
43	アレルギー疾患がある	いいえ		
44	乾癬・アトピー性皮膚炎がある	いいえ		
45	魚を食べるのは週に2回以下である	ない・減多にない		
46	できあいの揚げ物をよく食べる	いいえ		
47	コンビニなどのパンや焼き菓子をよく食べる	はい		
48	生活習慣病が心配である	はい		
49	記憶力が衰えたまたは向上させたいと感じる	たまにある		
50	下痢、または便秘をしやすい	ない・減多にない		
51	食後に胃もたれや胸焼けがする	ない・減多にない		
52	食べているのに体重が減ってくる	いいえ		
53	ガスが溜まりやすい・臭いが気になる	ない・減多にない		
54	食後に過剰にげっぷが出る	ない・減多にない		
55	少量食べただけで満腹になる	ない・減多にない		
56	歯ぐきからの出血がある	ない・減多にない		
57	知覚過敏症が気になる	ない・減多にない		
58	顎の関節に違和感や痛みがある	ない・減多にない		
59	食べ物が飲み込みにくいことがある	ない・減多にない		
60	舌に溝がある	ない・減多にない		
61	舌がむくんで噛んでしまうことがある	ない・減多にない		
62	味覚や嗅覚に異常がある	ない・減多にない		
63	口臭が気になる	ない・減多にない		
64	つまらないことによくよする	たまにある		
65	イライラする、怒りっぽい	たまにある		
66	ストレスが多い	たまにある		
67	対人関係がうまくいかず、辛いと感じる	たまにある		
68	毎日が憂鬱である	たまにある		
69	朝起きられない/午前中は調子が悪い	ない・減多にない		
70	うっかりミスが多くなっている	ない・減多にない		
71	日中急に眠気におそわれることがある	ない・減多にない		
72	甘いものを週1回以上食べる	いいえ		
73	コーヒーや紅茶に砂糖を入れる	ない・減多にない		
74	ご飯、麺、パンを1日1回以上食べる	はい		
75	葉物野菜をあまり摂らない	はい		
76	いも、根菜類を週3回以上食べる	たまにある		
77	野菜ジュース、イオン飲料を飲む	ない・減多にない		
78	忙しくて食事に時間がかけられない	度々ある		
79	朝食を食べない日がある	たまにある		
80	足がつりやすい	ない・減多にない		

## サプリメントレポート

氏名：井上 正史 様 (67歳・男性)

ID：108

日付：2019/10/09

	主要栄養素	主要原材料	特長
<b>NB-X</b> 	ビタミンB1 ビタミンB6	L-カルニチン、サケ白子/VB6、パントテン酸Ca、VB1、VB2、ナイアシン、ベータイン、イノシール、酸、葉酸、ピオチン、VB12	ビタミンB群8種類、ビタミンB様栄養素を複合体で配合しました。さらにビタミンB群の働きに役立つ核酸成分を組み合わせています。
<b>ナイアシンアミド250</b> 	ナイアシン ビタミンB6	マリアアザミ抽出物、ウコン/ナイアシンアミド、ビタミンB6、HPC、ビタミンB2、HPMC、ビタミンB1、クエン酸、クチナシ色素	ナイアシンを高濃度に配合しました。さらに、3大栄養素の活用に欠かせない3つのビタミンB(B1、B2、B6)を組み合わせています。
<b>EPA アリノ ミセル</b> 	EPA DHA	EPA含有精製魚油、セラチン、食用ホラーシード油、食用油脂/グリセリン脂肪酸エステル、グリセリン、トコトリエノール	EPAとDHAを含む新鮮な魚油に、アリン酸が多いポラージシードオイルを配合。ミセル(乳化型)加工により、体によく吸収されます。
<b>E200 ミセル</b> 	ビタミンE	VE含有植物油、セラチン、米胚芽油、ココナッツオイル/VE、グリセリン、グリセリン脂肪酸エステル	天然ビタミンEを使用し、ビタミンEと共に働く米胚芽油を配合しました。ミセル(乳化型)加工により、体によく吸収されます。
<b>GS</b> 	トリペプチド セレニウム	酵母エキス、セレン含有酵母、ショ糖エステル	パン酵母をベースにグルタミン酸、システイン、グリシンからなるトリペプチドとセレニウムを豊富に含んでいます。
<b>B12+葉酸</b> 	ビタミンB12 葉酸	パン酵母、コーンスターチ、脱脂粉乳、ステビア、ローズマリー抽出物(一部に乳由来を含む)、グァーガム	パン酵母をベースに、ビタミンB12、葉酸を高単位に含んでいます。
<b>プロテインGX</b> 	タンパク質 ビタミンB6	エンドウ豆たん白、フラクトオリゴ糖、穀物麴/グリシン、グルタミン、リジン、トレオニン、メチオニン、システイン、ビタミンB6	低アレルゲンのえんどう豆のタンパク質を中心に、各種アミノ酸を配合。消化吸収を考え、麴由来の消化酵素、働きを助けるビタミンB6なども組み合わせています。