

金房 知 様

栄養チェックレポート

2019/12/23

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：金房 知 様 (33歳・男性)

ID：272

日付：2019/12/23

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。
2 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。
3 鉄	赤血球を作って体内に酸素を運ぶ他、骨・皮膚・粘膜の代謝に働きます。免疫や神経伝達物質の生成、成長にも関わります。
4 必須アミノ酸	ヒト体内で合成できないために食物等から摂取する必要のある9種類のアミノ酸です。アミノ酸は、タンパク質が分解されて吸収される最小単位です。
5 レチノール	ビタミンAのかたちで動物性食品に含まれます。皮膚や粘膜、眼の状態、免疫機能を正常に保つために必要な栄養素です。
6 ビタミンC	抗酸化作用他いろいろな働きがあり必須のビタミンですが、ヒトは体内で合成できません。妊娠や授乳、喫煙やストレスなどによって不足します。
7 亜鉛	皮膚を守る、妊娠を維持する、成長を促す、糖代謝を正常にする、アレルギーを抑制する、精力を増強する等、様々な働きがあります。
8 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。
9 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。
10 メチオニン	必須アミノ酸のひとつで、タンパク質合成に不可欠です。ヒスタミンの血中濃度低下作用、抑うつ症状の改善に効果があります。

栄養チェックレポート

氏名：金房 知 様 (33歳・男性)

ID：272

日付：2019/12/23

チェックシート履歴

		チェック日			
		(今回) 2019/12/23	(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	タバコを吸う	いいえ			
4	歳をとったと感じることがある	はい			
5	ピロリ菌がいる	いいえ			
6	たちくらみ、めまいがある	たまにある			
7	耳鳴りがある	ない・減多にない			
8	肩こり、筋肉の痛みがある	たまにある			
9	頭痛、頭重になりやすい	ない・減多にない			
10	よくアザができる	ない・減多にない			
11	階段を上ると疲れる	度々ある			
12	手足が冷える	たまにある			
13	あごの回りにニキビができる	たまにある			
14	のどに不快感がある	たまにある			
15	週1回以上アルコールを飲む	頻繁にある			
16	音に敏感である	ない・減多にない			
17	不快な夢を見る	ない・減多にない			
18	口内炎、口角炎ができる	ない・減多にない			
19	集中力が衰えたと思う	たまにある			
20	疲れやすい/疲れがとれにくい/だるい	たまにある			
21	にきび・吹き出物・肌荒れが気になる	度々ある			
22	筋肉量が落ちた	はい			
23	肉を食べると胃もたれや胸やけがする	頻繁にある			
24	肉、魚、卵をしっかり食べない日がある	ない・減多にない			
25	ステロイド剤を使うことがある	ない・減多にない			
26	胃薬を使うことがある	ない・減多にない			
27	急に体重が減った	いいえ			
28	急に体重が増えた	いいえ			
29	歩くのは1日20分以下	ない・減多にない			
30	風邪をひきやすい	たまにある			
31	洗髪時、髪が抜けやすい	たまにある			
32	肌が乾燥する	頻繁にある			
33	爪に白い斑点がある	ない・減多にない			
34	爪がもろい・薄い/変形している	ない・減多にない			
35	やる気が起きない	たまにある			
36	傷の治りが悪い、痕が残しやすい	度々ある			
37	皮膚が日光に敏感である	ない・減多にない			
38	ネックレスなどで皮膚炎が起こる	たまにある			
39	中性脂肪値が高いと言われたことがある	いいえ			
40	アレルギー疾患がある	いいえ			

栄養チェックレポート

氏名：金房 知 様 (33歳・男性)

ID：272

日付：2019/12/23

チェックシート履歴

	チェック日			
	(今回) 2019/12/23	(前回)	(前々回)	(初回)
41 乾癬・アトピー性皮膚炎がある	いいえ			
42 魚を食べるのは週に2回以下である	ない・減多にない			
43 できあいの揚げ物をよく食べる	はい			
44 コンビニなどのパンや焼き菓子をよく食べる	はい			
45 生活習慣病が心配である	はい			
46 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			
47 下痢、または便秘をしやすい	たまにある			
48 食後に胃もたれや胸焼けがする	たまにある			
49 食べているのに体重が減ってくる	いいえ			
50 ガスが溜まりやすい・臭いが気になる	度々ある			
51 食後に過剰にげっぷが出る	ない・減多にない			
52 少量食べただけで満腹になる	たまにある			
53 歯ぐきからの出血がある	度々ある			
54 知覚過敏症が気になる	たまにある			
55 顎の関節に違和感や痛みがある	ない・減多にない			
56 食べ物が飲み込みにくいことがある	たまにある			
57 舌に溝がある	ない・減多にない			
58 舌がむくんで嚙んでしまうことがある	ない・減多にない			
59 味覚や嗅覚に異常がある	たまにある			
60 口臭が気になる	たまにある			
61 つまらないことによくよする	ない・減多にない			
62 イライラする、怒りっぽい	たまにある			
63 ストレスが多い	たまにある			
64 対人関係がうまくいかず、辛いと感じる	ない・減多にない			
65 毎日が憂鬱である	ない・減多にない			
66 朝起きられない/午前中は調子が悪い	ない・減多にない			
67 うっかりミスが多くなっている	たまにある			
68 日中急に眠気におそわれることがある	たまにある			
69 甘いものを週1回以上食べる	いいえ			
70 コーヒーや紅茶に砂糖を入れる	ない・減多にない			
71 ご飯、麺、パンを1日1回以上食べる	はい			
72 葉物野菜をあまり摂らない	はい			
73 いも、根菜類を週3回以上食べる	たまにある			
74 野菜ジュース、イオン飲料を飲む	ない・減多にない			
75 忙しくて食事に時間がかけられない	度々ある			
76 朝食を食べない日がある	頻繁にある			
77 足がつりやすい	たまにある			

サプリメントレポート

氏名：金房 知 様 (33歳・男性)

ID : 272

日付：2019/12/23

	主要栄養素	主要原材料	特長
NB-X 	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、イノシトール、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。
Fe9 ヘム & ビオ 	鉄	鉄含有乳酸菌、マンガ含有乳酸菌、セレン含有乳酸菌、亜鉛含有乳酸菌/ヘム鉄、グルコン酸銅	ヘム鉄5mgに加えて、鉄含有乳酸菌を4mg配合しました。現代人に不足しがちな鉄と、ともに働くミネラルを組み合わせました。酵母を含みません。
必須アミノ酸-X 	必須アミノ酸	ロイシン、グリシン、リジン、バリン、イソロイシン、フェニルアラニン、スレオニン、メチオニン、ヒスチジン、トリプトファン、プロリン、シスチン、ヒタミンB6、ヒタミンB12	必須アミノ酸を豊富に含み、シスチン、プロリンも配合。さらにタンパク質代謝に重要な3つのビタミンBを強化しています。
ビタミックスコンプリート 	ビタミンC レチノール	VC、クエン酸、VE、VB3、パントテン酸Ca、VB2、VB6、VB1、VAM、メルヘスヘリジン、葉酸、VK、ピオチン、VB12、VD	現在発見されている13種類のビタミンに、ビタミンP、水溶性食物繊維を配合。バイン風味の、砂糖不使用です。
亜鉛 ビオ 	亜鉛	亜鉛含有乳酸菌、セレン含有乳酸菌、マンガ含有乳酸菌/セルロース、クエン酸、グルコン酸銅	新素材の亜鉛含有乳酸菌をベースに、ともに働く微量ミネラルを組み合わせました。酵母を含みません。
EPA ャリノ ミセル 	EPA DHA	EPA含有精製魚油、セラチン、食用ホラーゼード油、食用油脂/グリセリン脂肪酸エステル、グリセリン、トコリエノール	EPAとDHAを含む新鮮な魚油に、ャーリノレン酸が多いホラーゼードオイルを配合。ミセル(乳化型)加工により、体によく吸収されます。
プロテインGX 	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、シスチン、ヒタミンB6	低アレルギー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。