

池宮 弥生 様

栄養チェックレポート

2025/02/05

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：池宮 弥生 様（19歳・女性）

ID：8200

日付：2025/02/05

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 タンパク質	身体の様々な臓器を形づくる成分であると同時に、ホルモンや神経伝達物質などの成分ともなる、生命活動の維持に欠かせない最も重要な栄養素です。
4 乳酸菌生産物質	乳酸菌が発酵により産み出す物質の総称で、有機酸、ペプチド等の「代謝成分」と「菌体成分（死菌体）」などを含み、腸内フローラ改善、免疫賦活などの様々な作用が期待されます。
5 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。
6 セレン	強力な抗酸化力を持ち、発育と生殖に不可欠で、若さを保ちます。水銀、カドミウム等の有害金属の毒性を軽減します。
7 プロテアーゼI	ペプチド結合を加水分解する酵素で、3大栄養素の一つ・タンパク質を分解・吸収し、有効活用するために欠かせません。セリン残基を活性中心にもつセリン型プロテアーゼです。
8 リパーゼ	エステル結合を加水分解する酵素で、3大栄養素の一つ・脂質を分解・吸収し、有効活用するために欠かせません。
9 L-グルタミン	体内に最も多く存在するアミノ酸であり、消化管機能の維持、免疫力向上、筋肉の分解抑制、傷の修復、成長ホルモン分泌促進の働きがあります。
10 カンゾウ抽出物（グリチルリチン除去）	古くから多くの漢方処方で使われてきた生薬である甘草（カンゾウ）の抽出物で、胃粘膜増殖、消化管保護粘液分泌、抗炎症作用などが期待できます。グリチルリチンを除去しています。

栄養チェックレポート

氏名：池宮 弥生 様 (19歳・女性)

ID：8200

日付：2025/02/05

チェックシート履歴

		チェック日			
		(今回) 2025/02/05	(前回)	(前々回)	(初回)
1	手足が冷える、しもやけになる	ない・減多にない			
2	ぶつけた覚えがないのにアザができる	ない・減多にない			
3	不整脈・動悸・息切れがある	ない・減多にない			
4	便秘になる	たまにある			
5	立ちくらみ、めまい、耳鳴りがする	ない・減多にない			
6	階段を昇るだけで疲れる	ない・減多にない			
7	生理不順がある	ない・減多にない			
8	頭痛、頭重(偏頭痛)がある	ない・減多にない			
9	歯肉の出血がある	ない・減多にない			
10	のどに違和感がある。ものを飲み込みにくい	ない・減多にない			
11	口内炎、口角炎ができる	ない・減多にない			
12	疲れやすい、持久力が無い	ない・減多にない			
13	糖質(甘いもの・ご飯・パン・麺類)をよく食べる	頻繁にある			
14	やる気が起きない	たまにある			
15	アルコールを飲む	ない・減多にない			
16	寝付きが悪い・朝スッキリ起きられない	度々ある			
17	音に敏感	ない・減多にない			
18	イライラしてしまう	ない・減多にない			
19	肌荒れが気になる	度々ある			
20	甘いものがやめられない	頻繁にある			
21	タンパク質(肉・魚・卵)をしっかり食べる	一食食べる			
22	肉を食べると胃もたれや胸やけがする	たまにある			
23	体重は変わっていないのに、体脂肪が増えてきた	はい			
24	顔や手足、目瞼がむくむ	たまにある			
25	最近食が細くなってきたと感じる	ない・減多にない			
26	糖質でお腹を満たすことが多い	たまにある			
27	成長期である	いいえ			
28	肌が乾燥する	たまにある			
29	髪がパサつくと感じる	頻繁にある			
30	シワが気になる	ない・減多にない			
31	にきび・吹き出物が気になる	度々ある			
32	風邪をひく	ない・減多にない			
33	洗髪時、髪が抜けやすい	たまにある			
34	口臭が気になる	たまにある			
35	爪が割れる、爪に白い斑点がある	ない・減多にない			
36	傷の治りが悪い、跡が消えにくい	ない・減多にない			
37	ファストフードを食べる	度々ある			
38	味が薄いと感じる	たまにある			
39	性欲が湧かない	頻繁にある			
40	ささくれ、指先の皮がむけやすい	ない・減多にない			

栄養チェックレポート

氏名：池宮 弥生 様（19歳・女性）

ID：8200

日付：2025/02/05

チェックシート履歴

		チェック日			
		(今回) 2025/02/05	(前回)	(前々回)	(初回)
41	食後に胃もたれを起こしたり、食べた物が逆流(胸焼けなど)したりする	たまにある			
42	食後にげっぷが出る	ない・減多にない			
43	食事中または食後に胃や腹部の痙攣(けいれん)が生じる	ない・減多にない			
44	食事中または食後に胃がもたれ、不快な満腹感がある	ない・減多にない			
45	食後の腹痛また胃が焼ける感じが1～4時間続く	ない・減多にない			
46	胃の焼ける感じや、腹痛は炭酸飲料、牛乳や乳飲料の摂取、または制酸剤の服用で軽減する	ない・減多にない			
47	辛いもの、油っぽいもの、チョコレート、コーヒー、アルコール、柑橘類を摂ると腹痛や胃のむかつきを起こす	ない・減多にない			
48	食べ物や飲み物を飲み込むのが難しい、または痛みを生じる	ない・減多にない			
49	食後2～4時間後に満腹感、またはお腹の張りがある	度々ある			
50	便が臭くとても気になる	ない・減多にない			
51	便に未消化の食べ物が混ざっている	ない・減多にない			
52	お腹を下す事がある	たまにある			
53	便秘である	たまにある			
54	便の量が少なく、固くてコロコロ便である	ない・減多にない			
55	便に粘液(ゼリー状)が混じっている	ない・減多にない			

サプリメントレポート

氏名：池宮 弥生 様（19歳・女性）

ID：8200

日付：2025/02/05

	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、さけ白子、ウコン/パントテン酸Ca、VB6、VB1、VB2、ナイアシンアミド、ベータイン、イノシトール、葉酸、ヒオチン、VB12	8種類すべてのビタミンB、3つのビタミンB様栄養素、さらにビタミンB群の働きに役立つ核酸成分を配合。匂いをおさえるウルトラシールド加工を採用しています。
プロテインSoyX 	タンパク質 乳酸菌生産物質	粉末状大豆タンパク、大豆ペプチド、穀物麴、乳酸菌生産物質/グリシン、L-メチオニン、L-グルタミン、ビタミンB6	アミノ酸バランスに優れた大豆のタンパク質を、利用効率を考えベータイドとタンパク質の2つの状態で配合。各種アミノ酸、乳酸菌生産物質、消化酵素なども配合。
亜鉛 	亜鉛 セレン	亜鉛含有乳酸菌、セレン含有乳酸菌、銅含有乳酸菌、マンガ含有乳酸菌（乳含む）	吸収の良い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。すべて乳酸菌培養のミネラルを使用しています。
スペクトラザイム 	プロテアーゼ1 リパーゼ	アムラフルーツ末／酵素（乳・大豆・小麦由来）、HPMC、セルロース、香料、微粒二酸化ケイ素	3大栄養素の利用を助ける10種類の消化酵素にアムラフルーツを配合しました。 ※現在販売を中止しております。
グルタジェニックス 	L-グルタミン カンゾウ抽出物 （グリチルリチン除去）	L-グルタミン、カンゾウ抽出物、香料/アロエベラ抽出物	私たちの身体で需要の高いL-グルタミンをメインに、ともに働くカンゾウ抽出物とアロエベラ抽出物を配合しました。
ナイアシンアミド250 	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。