

宮田 美希代 様

栄養チェックレポート

2025/02/18

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：宮田 美希代 様 (50歳・女性)

ID：7586

日付：2025/02/18

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 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 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。
5 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。
6 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。
7 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。
8 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。
9 L. アシドフィルス NCFM	様々な研究で有効性、安全性、安定性、到達性が確認されている乳酸菌です。免疫賦活、アレルギー症状改善、SIBO改善などが報告されています。
10 B. ラクチス Bi-07	様々な研究で有効性、安全性、安定性、到達性が確認されているビフィズス菌です。腸管粘膜バリア強化、消化管の不快症状改善、アレルギー症状の改善などが報告されています。

栄養チェックレポート

氏名：宮田 美希代 様 (50歳・女性)

ID：7586

日付：2025/02/18

チェックシート履歴

		チェック日			
		(今回) 2025/02/18	(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	たまにある			
3	不整脈・動悸・息切れがある	度々ある			
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	度々ある			
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	度々ある			
8	頭痛、頭重(偏頭痛)がある	たまにある			
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	たまにある			
13	糖質(甘いもの・ご飯・パン・麺類)をよく食べる	たまにある			
14	やる気が起きない	たまにある			
15	アルコールを飲む	頻繁にある			
16	寝付きが悪い・朝スッキリ起きられない	ない・減多にない			
17	音に敏感	たまにある			
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	ない・減多にない			
20	甘いものがやめられない	ない・減多にない			
21	タンパク質(肉・魚・卵)をしっかり食べる	三食食べる			
22	肉を食べると胃もたれや胸やけがする	ない・減多にない			
23	体重は変わっていないのに、体脂肪が増えてきた	いいえ			
24	顔や手足、目瞼がむくむ	ない・減多にない			
25	最近食が細くなってきたと感じる	たまにある			
26	糖質でお腹を満たすことが多い	ない・減多にない			
27	成長期である	いいえ			
28	肌が乾燥する	頻繁にある			
29	髪がパサつくと感じる	度々ある			
30	シワが気になる	たまにある			
31	にきび・吹き出物が気になる	ない・減多にない			
32	風邪をひく	たまにある			
33	洗髪時、髪が抜けやすい	頻繁にある			
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	度々ある			
36	傷の治りが悪い、跡が消えにくい	たまにある			
37	ファストフードを食べる	ない・減多にない			
38	味が薄いと感じる	ない・減多にない			
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	たまにある			

栄養チェックレポート

氏名：宮田 美希代 様 (50歳・女性)

ID：7586

日付：2025/02/18

チェックシート履歴

		チェック日			
		(今回) 2025/02/18	(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	ない・減多にない			
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	ない・減多にない			
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	たまにある			
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：宮田 美希代 様 (50歳・女性)

ID：7586

日付：2025/02/18

	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、ビオチン、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。
ヘム鉄X(酵母ミネラル配合) 	鉄	ヘム鉄/鉄含有酵母、マンガ含有酵母、セレン含有酵母、亜鉛含有酵母、銅含有酵母	現代人、特に女性に不足しがちな鉄をヘム鉄として4.5mg、酵母鉄として3.5mg配合。鉄と共に働く微量ミネラルも、すべて酵母培養のミネラルで組み合わせています。
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、穀物麹、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、利用効率を考えペプチドとタンパク質の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。
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。
ウルトラフローラ バイオーム プロ 	L. アシドフィルス NCFM B. ラクチス Bi-07	L.アシドフィルス NCFM、L.ラムノサス GG、L.フランタラムLp-115、L.ハルカセイ Lpc-37、L.ラムノサス HN001、B.ラクチスBi-04、B.ラクチスBi-07、B.ラクチスHN019	ウルトラローラ最多の8種類の菌種を合計で525億CFU配合した、プロバイオティクスサプリメントです。