福岡　麻衣　様

栄養チェックレポート

2025/05/09

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：福岡　麻衣　様（31歳・女性）
ID：8337
日付：2025/05/09

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 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 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。
6 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。
7 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。
8 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、ｱﾚﾙｷﾞｰを抑制する、精力を増強する等、様々な働きがあります。
9 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、ｶﾄﾞﾐｳﾑ等の有害金属の毒性を軽減します。
10 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。

栄養チェックレポート

氏名：福岡　麻衣　様（31歳・女性）
ID：8337
日付：2025/05/09

チェックシート履歴

		チェック日			
		（今回）2025/05/09	（前回）	（前々回）	（初回）
1	手足が冷える、しもやけになる	頻繁にある			
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	たまにある			
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	たまにある			
6	階段を昇るだけで疲れる	度々ある			
7	生理不順がある	頻繁にある			
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・滅多にない			
10	のどに違和感がある。ものを飲み込みにくい	ない・滅多にない			
11	口内炎、口角炎ができる	たまにある			
12	疲れやすい、持久力が無い	頻繁にある			
13	糖質（甘いもの・ご飯・パン・麺類）をよく食べる	度々ある			
14	やる気が起きない	度々ある			
15	アルコールを飲む	ない・滅多にない			
16	寝付きが悪い・朝スッキリ起きられない	たまにある			
17	音に敏感	たまにある			
18	イライラしてしまう	たまにある			
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	度々ある			
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	いいえ			
24	顔や手足、目瞼がむくむ	頻繁にある			
25	最近食が細くなってきたと感じる	度々ある			
26	糖質でお腹を満たすことが多い	頻繁にある			
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	頻繁にある			
30	シワが気になる	頻繁にある			
31	にきび・吹き出物が気になる	頻繁にある			
32	風邪をひく	たまにある			
33	洗髪時、髪が抜けやすい	度々ある			
34	口臭が気になる	頻繁にある			
35	爪が割れる、爪に白い斑点がある	頻繁にある			
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	たまにある			
38	味が薄いと感じる	たまにある			
39	性欲が湧かない	ない・滅多にない			
40	ささくれ、指先の皮がむけやすい	度々ある			

栄養チェックレポート

氏名：福岡　麻衣　様（31歳・女性）
ID：8337
日付：2025/05/09

チェックシート履歴

		チェック日			
		（今回）2025/05/09	（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	頻繁にある			
42	食後にげっぷが出る	頻繁にある			
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・滅多にない			
44	食事中または食後に胃がもたれ、不快な満腹感がある	頻繁にある			
45	食後の腹痛また胃が焼ける感じが1～4時間続く	度々ある			
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・滅多にない			
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	度々ある			
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・滅多にない			
49	食後2～4時間後に満腹感、またはお腹の張りがある	たまにある			
50	便が臭くとても気になる	たまにある			
51	便に未消化の食べ物が混ざっている	たまにある			
52	お腹を下す事がある	度々ある			
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	たまにある			

サプリメントレポート

氏名：福岡　麻衣　様（31歳・女性）
ID：8337
日付：2025/05/09

	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。
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,大豆ペプタイド,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。
ヘム鉄X（酵母ミネラル配合）	鉄	ヘム鉄/鉄含有酵母,マンガン含有酵母,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。
スペクトラザイム	プロテアーゼI 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	2025年3月31日をもって販売を終了しました。
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,マンガン含有乳酸菌,(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。
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	2025年3月31日をもって販売を終了しました。