

林 三恵 様

栄養チェックレポート

2025/06/02

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：林 三恵 様 (52歳・女性)
ID：2787
日付：2025/06/02

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 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。
8 ビタミンA	正常な皮膚・粘膜・粘液・繊毛の働きに必須の栄養素です。眼の健康にも欠かせません。がんの抑制にも有効です。
9 ビタミンD	カルシウムの代謝に深く関わり、骨量の維持に必須です。糖尿病、うつ、花粉症など多くの病態の改善が期待されています。
10 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。

栄養チェックレポート

氏名：林 三恵 様 (52歳・女性)
ID：2787
日付：2025/06/02

チェックシート履歴

	チェック日			
	(今回) 2025/06/02	(前回)	(前々回)	(初回)
1 手足が冷える、しもやけになる	度々ある			
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	ない・減多にない			
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	たまにある			
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	たまにある			
9 歯肉の出血がある	たまにある			
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	たまにある			
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	度々ある			
14 やる気が起きない	ない・減多にない			
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	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	たまにある			
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	一食食べる			
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	はい			
24 顔や手足、目瞼がむくむ	度々ある			
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	度々ある			
27 成長期である	いいえ			
28 肌が乾燥する	頻繁にある			
29 髪がバサつくと感じる	度々ある			
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	たまにある			
32 風邪をひく	たまにある			
33 洗髪時、髪が抜けやすい	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	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	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	頻繁にある			
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：林 三恵 様（52歳・女性）
ID：2787
日付：2025/06/02

チェックシート履歴

		チェック日			
		（今回） 2025/06/02	（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	度々ある			
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	たまにある			
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・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	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	ない・減多にない			
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：林 三恵 様 (52歳・女性)
ID：2787
日付：2025/06/02

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/バンテン酸Ca、VB6、VB1、VB2、ナイアシンアミド、ペタイン、イノシール、葉酸、ピオチン、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ェ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、穀物麹、乳酸菌生産物質/ケリシリン、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。
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。
A・D・E・K ミセル	ビタミンA ビタミンD	コナツツオイル、ゼラチン、VK2含有食品油脂(大豆を含む)/レシチン、トコリエノール、ビタミンD、ビタミンA	4種類の脂溶性ビタミンすべてに加え、トコフェロール、トコリエノール、レシチンも配合。ミセル(乳化型)加工により、体によく吸収されます。
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。