

石田 友紀子 様

栄養チェックレポート

2025/07/19

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：石田 友紀子 様（35歳・女性）

ID：8415

日付：2025/07/19

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 カルシウム	健康な骨や歯を維持する以外にも、心臓の鼓動を保つ、神経の興奮を静める等々生命の維持に欠かせない様々な役割があります。

栄養チェックレポート

氏名：石田 友紀子 様 (35歳・女性)

ID：8415

日付：2025/07/19

チェックシート履歴

		チェック日			
		(今回) 2025/07/19	(前回) 2025/07/19	(前々回)	(初回)
1	手足が冷える、しもやけになる	たまにある	たまにある		
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	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	ない・減多にない		
4	便秘になる	頻繁にある	頻繁にある		
5	立ちくらみ、めまい、耳鳴りがする	ない・減多にない	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	ない・減多にない		
7	生理不順がある	ない・減多にない	ない・減多にない		
8	頭痛、頭重(偏頭痛)がある	たまにある	たまにある		
9	歯肉の出血がある	ない・減多にない	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	ない・減多にない		
11	口内炎、口角炎ができる	たまにある	たまにある		
12	疲れやすい、持久力が無い	たまにある	たまにある		
13	糖質(甘いもの・ご飯・パン・麺類)をよく食べる	頻繁にある	頻繁にある		
14	やる気が起きない	たまにある	たまにある		
15	アルコールを飲む	ない・減多にない	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	頻繁にある	頻繁にある		
17	音に敏感	ない・減多にない	ない・減多にない		
18	イライラしてしまう	たまにある	たまにある		
19	肌荒れが気になる	度々ある	度々ある		
20	甘いものがやめられない	頻繁にある	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	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	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	いいえ		
24	顔や手足、目瞼がむくむ	頻繁にある	頻繁にある		
25	最近食が細くなってきたと感じる	ない・減多にない	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	たまにある		
27	成長期である	いいえ	いいえ		
28	肌が乾燥する	頻繁にある	頻繁にある		
29	髪がパサつくと感じる	度々ある	度々ある		
30	シワが気になる	度々ある	度々ある		
31	にきび・吹き出物が気になる	度々ある	度々ある		
32	風邪をひく	ない・減多にない	ない・減多にない		
33	洗髪時、髪が抜けやすい	たまにある	たまにある		
34	口臭が気になる	ない・減多にない	ない・減多にない		
35	爪が割れる、爪に白い斑点がある	ない・減多にない	ない・減多にない		
36	傷の治りが悪い、跡が消えにくい	たまにある	たまにある		
37	ファストフードを食べる	度々ある	度々ある		
38	味が薄いと感じる	たまにある	たまにある		
39	性欲が湧かない	ない・減多にない	ない・減多にない		
40	ささくれ、指先の皮がむけやすい	たまにある	たまにある		

栄養チェックレポート

氏名：石田 友紀子 様 (35歳・女性)

ID：8415

日付：2025/07/19

チェックシート履歴

		チェック日			
		(今回) 2025/07/19	(前回) 2025/07/19	(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	ない・減多にない		
42	食後にげっぷが出る	たまにある	たまにある		
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・減多にない	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	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	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	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	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	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	たまにある	たまにある		
50	便が臭くとても気になる	頻繁にある	頻繁にある		
51	便に未消化の食べ物が混ざっている	たまにある	たまにある		
52	お腹を下す事がある	たまにある	たまにある		
53	便秘である	頻繁にある	頻繁にある		
54	便の量が少なく、固くてコロコロ便である	頻繁にある	頻繁にある		
55	便に粘液(ゼリー状)が混じっている	ない・減多にない	ない・減多にない		