

赤保 禎子 様

栄養チェックレポート

2025/07/26

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：赤保 禎子 様 (54歳・女性)

ID：8422

日付：2025/07/26

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 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 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。
10 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。

栄養チェックレポート

氏名：赤保 禎子 様 (54歳・女性)

ID：8422

日付：2025/07/26

チェックシート履歴

		チェック日			
		(今回) 2025/07/26	(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	ない・減多にない			
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	たまにある			
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	度々ある			
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	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	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	たまにある			
20	甘いものがやめられない	たまにある			
21	タンパク質(肉・魚・卵)をしっかり食べる	二食食べる			
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	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	頻繁にある			
29	髪がパサつくと感じる	ない・減多にない			
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	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	度々ある			
34	口臭が気になる	度々ある			
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	度々ある			
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	度々ある			
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：赤保 禎子 様 (54歳・女性)

ID：8422

日付：2025/07/26

チェックシート履歴

		チェック日			
		(今回) 2025/07/26	(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	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			
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	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	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	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			