

長谷高 麻衣子 様

栄養チェックレポート

2025/08/21

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：長谷高 麻衣子 様（44歳・女性）

ID：8461

日付：2025/08/21

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 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。
10 マグネシウム	カルシウムの働きを助けます。体内の様々な代謝に関わり、脳や神経、筋肉の働きに必要です。エネルギーを作り出すのにも関係しています。

栄養チェックレポート

氏名：長谷高 麻衣子 様 (44歳・女性)

ID：8461

日付：2025/08/21

チェックシート履歴

		チェック日			
		(今回) 2025/08/21	(前回)	(前々回)	(初回)
1	手足が冷える、しもやけになる	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			
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	ない・減多にない			
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	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	たまにある			
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	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	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	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	たまにある			
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	たまにある			
27	成長期である	いいえ			
28	肌が乾燥する	たまにある			
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	ない・減多にない			
33	洗髪時、髪が抜けやすい	頻繁にある			
34	口臭が気になる	ない・減多にない			
35	爪が割れる、爪に白い斑点がある	たまにある			
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	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	ない・減多にない			

栄養チェックレポート

氏名：長谷高 麻衣子 様 (44歳・女性)

ID：8461

日付：2025/08/21

チェックシート履歴

		チェック日			
		(今回) 2025/08/21	(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	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	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			