

# 栄養摂取状況

作成日:2014/02/13

八笑堂ホーム  
平成26年2月13日 ~ 平成26年2月13日

栄養素	摂取量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量	耐容 上限量	
エネルギー	2285(Kcal)	2088	-	-	-	-	
タンパク質	84.4(g)	45.1	55.1	-	-	-	
脂質エネルギー比	44.3(%E)	-	-	-	20.0 ~ 25.0	-	
飽和脂肪酸エネルギー比	11.7(%E)	-	-	-	4.5 ~ 7.0	-	
n-6系脂肪酸	27.93(g)	-	-	8.27	-	-	
n-3系脂肪酸	3.83(g)	-	-	-	2.14 以上	-	
コレステロール	437(mg)	-	-	-	677 未満	-	
炭水化物エネルギー比	39(%E)	-	-	-	50 ~ 70	-	
食物繊維	16.9(g)	-	-	-	18.0 以上	-	
ビタミンA	327(μg)	528	753	-	-	2700	
ビタミンD	10.4(μg)	-	-	5.5	-	50.0	
ビタミンE	14.6(mg)	-	-	6.8	-	739.1	
ビタミンK	170(μg)	-	-	70	-	-	
ビタミンB1	1.26(mg)	0.96	1.14	-	-	-	
ビタミンB2	1.61(mg)	1.06	1.26	-	-	-	
ナイアシン	21.4(mg)	10.1	12.1	-	-	287.2	
ビタミンB6	1.25(mg)	1.05	1.25	-	-	47.76	
ビタミンB12	5.1(μg)	2.0	2.4	-	-	-	
葉酸	253(μg)	200	240	-	-	1353	
パントテン酸	8.87(mg)	-	-	5.51	-	-	
ビオチン	30.2(μg)	-	-	50.0	-	-	
ビタミンC	73(mg)	85	100	-	-	-	
ナトリウム	4405(mg)	600	-	-	3268 未満	-	
カリウム	2965(mg)	-	-	2256	2981	-	
カルシウム	757(mg)	566	666	-	-	2300	
マグネシウム	293(mg)	256	307	-	-	-	
リン	1263(mg)	-	-	951	-	3000	
鉄	16.1(mg)	6.2	7.5	-	-	46.6	
亜鉛	9.4(mg)	8.6	10.3	-	-	37.8	
銅	1.08(mg)	0.60	0.77	-	-	10.00	
マンガン	2.55(mg)	-	-	3.76	-	11.00	

グラフマーク: 推定平均必要量 推奨量 目安量 目標量 耐容上限量  
 グラフカラー: 不足の心配ややあり 不足の心配ほぼ無し 標準的摂取量 健康維持に好適 摂取過多 摂取基準外

# 栄養摂取状況

作成日:2014/02/13

八笑堂ホーム  
平成26年2月13日 ~ 平成26年2月13日

栄養素	摂取量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量	耐容 上限量	
珣素	4742(μg)	95	130	-	-	2200	
セソ	83(μg)	23	28	-	-	246	
カム	7.0(μg)	26.6	32.8	-	-	-	
カリウム	134(μg)	20	24	-	-	528	

グラフマーク: 推定平均必要量      推奨量      目安量      目標量      耐容上限量  
 グラフカラー: 不足の心配ややあり      不足の心配ほぼ無し      標準的摂取量      健康維持に好適      摂取過多      摂取基準外