受けてみませんか？

スポーツ栄養士による栄養アドバイス

要予約・相談料：3,000 円

「毎日何を作ればいいのかわからない」

「試合の時は何を持たせたらいいの？」とお悩みのお父さん・お母さん、

スポーツ選手、健康に気をつかう方など・・・どなたでも OK！

体重、体脂肪を落としたい

いっぱい食べているのに太れない

このサプリメント、自分に合っているの？

貧血気味・・・

つかれやすい

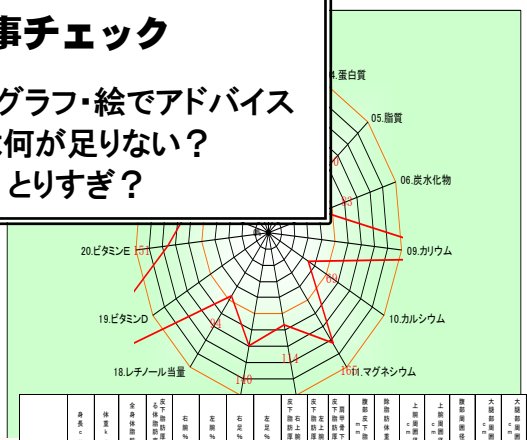
野菜が嫌いだけどどうしたらいい？

食事チェック

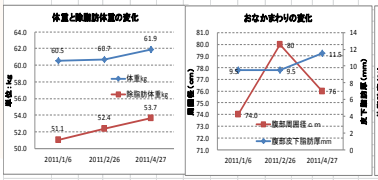
わかりやすいグラフ・絵でアドバイス
今の食事には何が足りない？
とりすぎ？

栄養摂取量

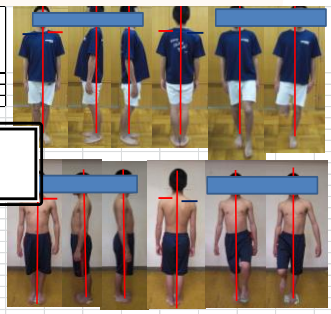
栄養素	単位			
02.エネルギー	(kcal)			
04.蛋白質	(g)			
05.脂質	(g)			
06.炭水化物	(g)			
09.カリウム	(mg)			
10.カルシウム	(mg)			
11.マグネシウム	(mg)			
13.鉄	(mg)	10.0	11.4	114
14.亜鉛	(mg)	11.0	15.4	140
18.レチノール当量	(μ g)	600	566	94
19.ビタミンD	(μ g)	5	17	336
20.ビタミンE	(mg)	10.0	15.1	151
22.ビタミンB1	(mg)	1.89	2.26	120
23.ビタミンB2	(mg)	2.10	1.75	84
29.ビタミンC	(mg)	200	278	139



	身長cm	体重kg	全身体脂肪率%	左下肢体脂肪率による体脂肪率%	右腕%	左腕%	右足%	左足%	左下腕右腕上腕mm	左下腕左腕上腕mm	左下腕背部腹下mm部	腹部皮下脂肪厚mm	除脂肪体重kg	上腕周囲径cm右	上腕周囲径cm左	腹部周囲径cm	大腿部周囲径cm右	大腿部周囲径cm左	下腿周囲径cm右	下腿周囲径cm左
2011/1/6	173	60.5	15.6%		14.6%	14.3%	16.7%	17.6%	10.5	9.5	9.5	9.5	51.1	23.5	23.5	74.0	50.0	52.0	34.0	34.0
2011/2/26		60.7	13.7%		7.8%	12.2%	15.7%	16.2%	10	8.5	12	9.5	52.4			80				
2011/4/27		61.9	13.3%		12.5%	13.6%	15.0%	15.5%	12	12	11	11.5	53.7	25	24	76	53.5	54	35	35



身体計測



体脂肪率：機械ではかったものは、測る時間、水分摂取量、運動前後によって誤差が出ます。
体脂肪率で判断せず、除脂肪体重（脂肪以外の体重）が多いほどパフォーマンスが向上しますので、除脂肪体重の増減で判断しましょう。
周囲径（太さ）：上腕＝二の腕、大腿部＝もも、下腿部＝ふくらはぎ、腹部＝おなか周りです。
皮下脂肪厚と一緒にみて、筋肉がどれだけついているかわかります。
皮下脂肪厚（腹部の厚さ）：上腕、肩甲骨下部（せなか）、腹部をはかりました。
機械ではかったものとは別に、体脂肪率がもとめられます。
他人と比較するのではなく、自分のベストコンディションな時の値を覚えておき、それより多いか少ないかで決定したほうが、よいです。

体重	前手分は骨格筋（筋肉）	除脂肪量
	体脂肪量	

3月22日
朝食：ごはん、目玉焼き、ヨーグルト（キウイ）
昼食：弁当（卵焼き、鮭、キャベツ、ごはん、黒ゴマ、春巻き）
夕食：ごはん、マグロ、切干大根、かぼちゃのそぼろ煮、スルガエレガント

お菓子を食べたくなくなった　目標：も
ごはんの量が増えている　補
体重はあまり増やしたくない（動きが悪くなるから・・・）→使える筋肉をつければいい
トレーニングフォームが崩れているので、正しいフォームで行うこと