

**食生活・ライフスタイル調査
-写真調査-
2025年夏**



調査概要と対象者一覧

調査概要 (1)

調査手法

7日間の全食事の写真を撮影し、専用サイトにメニュー名・材料等を記入してアップロード

調査対象者

男女15歳～74歳
※市場調査・マスコミ関係者、公務員は除外

調査地域

全国

実施時期

2025年9月19日～9月25日

サンプル数

30名

サンプル構成

男女・年代・居住地・世帯の種類別に回収。世帯類型は平成27年国勢調査を参考。

		男性			女性			合計
		一人暮らし	夫婦のみ	子ども（家族）と同居	一人暮らし	夫婦のみ	子ども（家族）と同居	
15-34歳	大都市	1	1	1	1	1	1	6
	その他	0	1	1	0	1	1	4
35-54歳	大都市	1	1	1	1	1	1	6
	その他	0	1	1	0	1	1	4
55-74歳	大都市	1	1	1	1	1	1	6
	その他	0	1	1	0	1	1	4
合計		3	6	6	3	6	6	30

※「子供（家族）と同居」は未婚者の両親等の家族との同居者も含む
※ 居住地は「大都市圏」（札幌市、仙台市、首都圏、名古屋圏、近畿圏、広島市、北九州市・福岡市）と「それ以外」の2区分

調査概要 (2)

データの 算出方法

- ・ 食料自給率（カロリーベース）とPFCバランスのデータ、摂取カロリーは、農林水産省が開発した「クッキング自給率」を用いて算出した。
- ・ 「クッキング自給率」には飲料が含まれていないため、飲料のデータの算出は行っていない。ただし、「牛乳」、「豆乳」、「赤ワイン」などは、メニューに入っている通りのデータを採用した。
- ・ 「クッキング自給率」にない食材については、管理栄養士の監修のもと代替食材で計算を実施した。
- ・ アルコール類を含む飲み物、飲み物などに入れる砂糖など、また回答に記載のないドレッシング等は含まれないため、参考値として記載した。

実施機関

株式会社 クロス・マーケティング

対象者一覧

No.1	男性33歳/一人暮らし/埼玉県幸手市/会社員	No.16	女性25歳/一人暮らし/宮城県仙台市青葉区/パート・アルバイト
No.2	男性32歳/配偶者と同居/北海道札幌市/派遣社員・契約社員	No.17	女性23歳/配偶者と同居/福岡県北九州市小倉南区/会社員
No.3	男性31歳/配偶者と子どもと同居/埼玉県上尾市/会社員	No.18	女性29歳/配偶者と子どもと同居/岐阜県羽島市/パート・アルバイト
No.4	男性45歳/一人暮らし/奈良県奈良市/会社員	No.19	女性53歳/一人暮らし/千葉県市原市/会社員
No.5	男性40歳/配偶者と同居/東京都江東区/派遣社員・契約社員	No.20	女性46歳/配偶者と同居/神奈川県大和市/パート・アルバイト
No.6	男性46歳/配偶者と子どもと同居/埼玉県坂戸市/会社員	No.21	女性41歳/配偶者と子どもと同居/神奈川県藤沢市/専業主婦・主夫
No.7	男性58歳/一人暮らし/埼玉県行田市/会社員	No.22	女性61歳/一人暮らし/神奈川県大和市/会社員
No.8	男性74歳/配偶者と同居/神奈川県茅ヶ崎市/無職	No.23	女性55歳/配偶者と同居/埼玉県川口市/専業主婦・主夫
No.9	男性65歳/配偶者と子どもと同居/東京都江戸川区/会社員	No.24	女性55歳/配偶者と子どもと同居/東京都東大和市/専業主婦・主夫
No.10	男性30歳/配偶者と同居/鳥取県米子市/会社員	No.25	女性32歳/配偶者と同居/静岡県熱海市/パート・アルバイト
No.11	男性31歳/配偶者と子どもと同居/岩手県一関市東山町松川/自営業	No.26	女性33歳/配偶者と子どもと同居/山口県宇部市/会社員
No.12	男性55歳/配偶者と同居/高知県高知市/会社員	No.27	女性51歳/配偶者と同居/宮崎県宮崎市/会社員
No.13	男性47歳/配偶者と子どもと同居/沖縄県豊見城市/会社員	No.28	女性53歳/配偶者と子どもと同居/新潟県新潟市中央区/会社員
No.14	男性74歳/配偶者と同居/青森県八戸市/無職	No.29	女性62歳/配偶者と同居/山形県米沢市/専業主婦・主夫
No.15	男性59歳/配偶者と子どもと同居/石川県金沢市/会社員	No.30	女性58歳/配偶者と子どもと同居/群馬県高崎市/パート・アルバイト



食事写真の事例（対象者毎1日のみ抜粋）



事例1：調査対象者

大都市／男性／15-34歳／一人暮らし

(NO.1男性33歳/一人暮らし/埼玉県幸手市/会社員)

1日目：(9月19日・金曜日)

朝食 (6時00分)



【メニュー／主な食材】
コーンスープ

【食料自給率】
24%

(本人が予測した食料自給率)
0%

【ご自身のコメント】
出勤前で忙しい時間なので簡単なもので済ませた。

昼食 (12時00分)



【メニュー／主な食材】
コロッケ、ウィンナー、春巻、オクラ

【食料自給率】
26%

(本人が予測した食料自給率)
40%

【ご自身のコメント】
彩りを意識して選んだ。弁当なので、半分くらいは冷凍食品を利用した。

夕食 (18時00分)



【メニュー／主な食材】
じゃがいもの炒め物、めかぶ、オクラ、きのこのバターソテー

【食料自給率】
70%

(本人が予測した食料自給率)
70%

【ご自身のコメント】
夜は時間があったので、朝昼で不足気味だった野菜を多めに摂るようにした。

No.1 男性33歳/一人暮らし/埼玉県幸手市/会社員

1日目：(9月19日・金曜日)

間食 (なし)

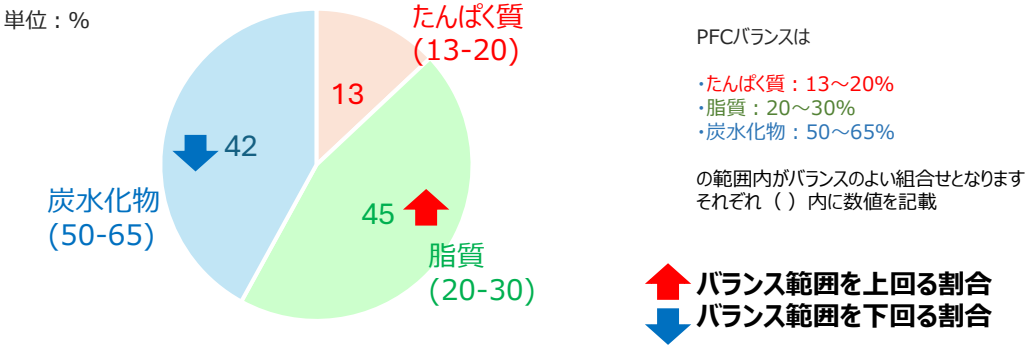
【1日を通してのコメント】
朝昼は忙しいので簡単なもので済ませ、夜は品数を多めに作るようにした。

【食料自給率】
35%

(本人が予測した食料自給率)
65%

【摂取カロリー】
2,370kcal

【PFC分析】 たんぱく質13%、脂質：45%、炭水化物：42%





事例2：調査対象者

大都市／男性／15-34歳／夫婦のみ

(NO.2男性32歳/配偶者と同居/北海道札幌市/派遣社員・契約社員)

3日目：（9月21日・日曜日）

朝食（なし）

昼食（11時00分）



【メニュー／主な食材】
クロワッサンしか食べてない。

【食料自給率】
17%

(本人が予測した食料自給率)
10%

【ご自身のコメント】
手軽に済ませることができるため。

夕食（20時00分）



【メニュー／主な食材】
ラーメンとご飯を食べました。

【食料自給率】
51%

(本人が予測した食料自給率)
50%

【ご自身のコメント】
ラーメンが食べたかったため

3日目：（9月21日・日曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

夜はしっかり食べたかったのでラーメンとご飯を食べました。

【食料自給率】

38%

(本人が予測した食料自給率)

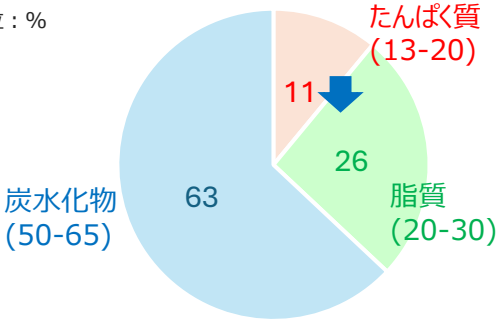
45%

【摂取カロリー】

1,002kcal

【PFC分析】 たんぱく質11%、脂質：26%、炭水化物：63%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例3：調査対象者

大都市／男性／15-34歳／子ども（家族）と同居

(NO.3男性31歳/配偶者と子どもと同居/埼玉県上尾市/会社員)

2日目：（9月20日・土曜日）

朝食（7時00分）



【メニュー／主な食材】
コーンフレークのみ食べた

【食料自給率】
10%

（本人が予測した食料自給率）
20%

【ご自身のコメント】
カルシウムとタンパク質が効果的に取れるから。

昼食（14時00分）



【メニュー／主な食材】
まぜそばを食べた

【食料自給率】
18%

（本人が予測した食料自給率）
20%

【ご自身のコメント】
ラーメンがとても好きで、家族でラーメンを食べに行きました。

夕食（21時00分）



【メニュー／主な食材】
混ぜご飯とコロッケを食べた

【食料自給率】
52%

（本人が予測した食料自給率）
30%

【ご自身のコメント】
混ぜご飯で栄養バランスをとり、コロッケでタンパク質をとるようにしました。

2日目：（9月20日・土曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

朝にコーンフレークでカルシウムをとり、ラーメンで炭水化物でエネルギー補給し、夜は混ぜご飯とコロッケでタンパク質やその他の栄養素をとることにしました。

【食料自給率】

34%

(本人が予測した食料自給率)

45%

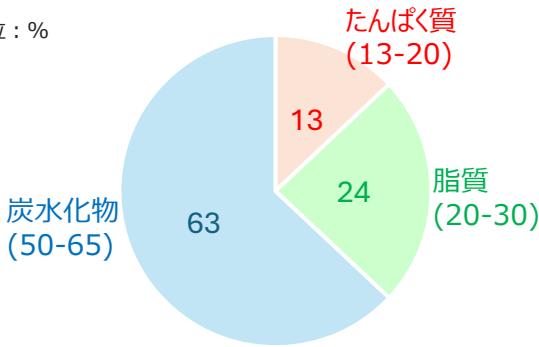
【摂取カロリー】

1,276kcal

【PFC分析】

たんぱく質：13%、脂質：24%、炭水化物：63%

単位：%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例4：調査対象者

大都市／男性／35-54歳／一人暮らし

(NO4.男性45歳/一人暮らし/奈良県奈良市/会社員)

4日目：（9月22日・月曜日）

朝食（6時00分）



【メニュー／主な食材】
メロン入りグラノーラ

【食料自給率】
34%

（本人が予測した食料自給率）
20%

【ご自身のコメント】
先日、スーパーマーケットでメロンが特売になっていたので購入。その残りで作りました。

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】
シチューかけご飯とコロッケ

【食料自給率】
47%

（本人が予測した食料自給率）
30%

【ご自身のコメント】
昨日作ったシチューをご飯にかけてどんぶりにしました。

夕食（18時00分）



【メニュー／主な食材】
ちらし寿司しか食べていない

【食料自給率】
59%

（本人が予測した食料自給率）
20%

【ご自身のコメント】
冷蔵庫にあった余った食材でちらし寿司を作りました。美味しかった。

4日目：（9月22日・月曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

生野菜を最近、食べていないので食べたいと考えている。

【食料自給率】

59%

（本人が予測した食料自給率）

50%

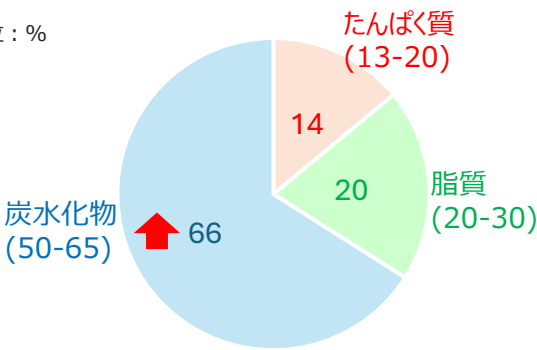
【摂取カロリー】

1,444kcal

【PFC分析】

たんぱく質：14%、脂質：20%、炭水化物：66%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例5：調査対象者

大都市／男性／35-54歳／夫婦のみ

(NO5.男性40歳/配偶者と同居/東京都江東区/派遣社員・契約社員)

6日目：（9月24日・水曜日）

朝食（7時00分）



【メニュー／主な食材】
オートミール、豆乳、バナナ

【食料自給率】
0%

（本人が予測した食料自給率）
0%

【ご自身のコメント】
毎日同じ食べ物で申し訳ございません。平日のルーティンになっていて、栄養豊富なバナナと豆乳と食物繊維豊富なオーツミールを合わせて、毎朝食べています。

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】
おにぎり（中身は肉そぼろ、ひじき）に、即席みそ汁に乾燥野菜を入れて食べました。

【食料自給率】
58%

（本人が予測した食料自給率）
40%

【ご自身のコメント】
いつも同じ食べ物で申し訳ございません。お昼ごはんを考える手間を省くため、いつも常備している肉そぼろをおにぎりの具材として食べています。午後もし事が続き眠くなりやすいので、量を控えめにしています。

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】
親子丼に少し小松菜の炒め物を追加しました。

【食料自給率】
75%

（本人が予測した食料自給率）
50%

【ご自身のコメント】
大量に買った鶏モモ肉と賞味期限の近い卵を活かして、仕事から帰ってきて疲れたので、簡単に作れる親子丼にしました。

6日目：（9月24日・水曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

仕事が忙しいという理由で、簡単に作れるものになってしまい、見返して野菜が足りていないと感じました。

【食料自給率】

44%

（本人が予測した食料自給率）

35%

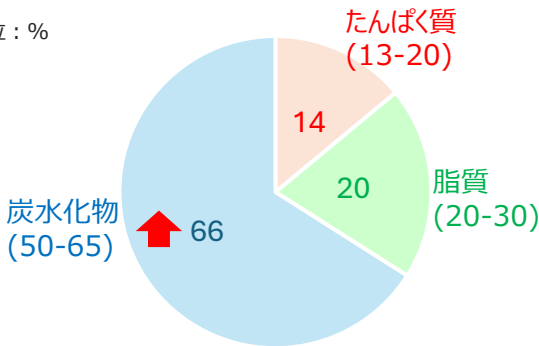
【摂取カロリー】

1,101kcal

【PFC分析】

たんぱく質：14%、脂質：20%、炭水化物：66%

単位：%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例6：調査対象者

大都市／男性／35-54歳／子ども（家族）と同居

(NO.6男性46歳/配偶者と子どもと同居/埼玉県坂戸市/会社員)

5日目：（9月23日・火曜日）

朝食（7時00分）



【メニュー／主な食材】
ひじき ぶり

【食料自給率】
78%

（本人が予測した食料自給率）
40%

【ご自身のコメント】
健康的に和食にしようと思って

昼食（14時00分）



【メニュー／主な食材】
グラノーラしか食べてない

【食料自給率】
6%

（本人が予測した食料自給率）
10%

【ご自身のコメント】
簡単に済ませたかった

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】
ゴーヤチャンプルー カツ サラダ

【食料自給率】
42%

（本人が予測した食料自給率）
40%

【ご自身のコメント】
少しは野菜がとれたと思う。

5日目：(9月23日・火曜日)

間食 (20時00分)



【メニュー／主な食材】
アイスしか食べてない

【食料自給率】
20%

(本人が予測した食料自給率)
40%

【ご自身のコメント】
どうしても甘いものが食べたかった

【1日を通してのコメント】
バランスが悪いと思った。簡単に済ませないで、きちんと調理しないとダメだと思いました。

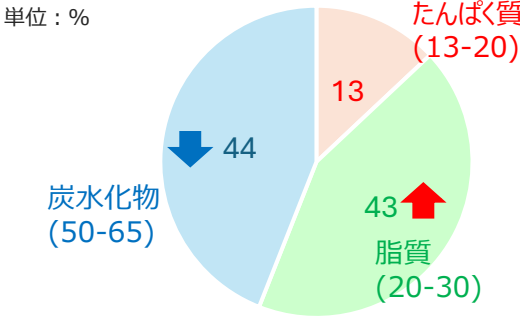
【食料自給率】
39%

(本人が予測した食料自給率)
75%

【摂取カロリー】
2,682kcal

【PFC分析】 たんぱく質：13%、脂質：43%、炭水化物：44%

単位：%



成分	割合 (%)	バランス範囲 (%)	評価
たんぱく質	13	13~20	範囲内
脂質	43	20~30	範囲を上回る
炭水化物	44	50~65	範囲を下回る

PFCバランスは

- たんぱく質：13~20%
- 脂質：20~30%
- 炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ () 内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例7：調査対象者

大都市／男性／55-74歳／一人暮らし

(NO.7男性58歳/一人暮らし/埼玉県行田市/会社員)

7日目：（9月25日・木曜日）

朝食（なし）

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】
主食は、ご飯(おはぎ)×2、バナナ×1、ゆで卵×2、を食べました。

【食料自給率】
64%

(本人が予測した食料自給率)
60%

【ご自身のコメント】
お彼岸なのでおはぎを食べました。果物のバナナ、タンパク質と栄養をを意識してゆで卵を食べました。

夕食（20時00分）



【メニュー／主な食材】
主食は、ネギトロ丼、味噌汁、漬物、野菜サラダです。外食をしました。

【食料自給率】
74%

(本人が予測した食料自給率)
70%

【ご自身のコメント】
外食しました。ネギトロ丼、味噌汁、漬け物のセットに、普段野菜不足なので野菜サラダを追加しました。魚の栄養も野菜の栄養もとれて良かったです。

7日目：（9月25日・木曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

昼食も夕食も主食は、ご飯を食べて満足感がありました。夕食は外食でしたが、野菜サラダを追加注文してふだんの野菜不足も少しは解消されました。毎日は無理だとしても、野菜を食べるようにしていきたいと思いました。

【食料自給率】

68%

（本人が予測した食料自給率）

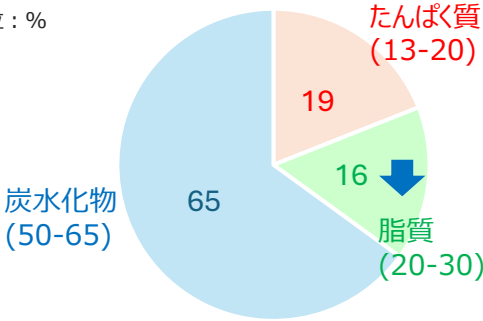
40%

【摂取カロリー】

1,499kcal

【PFC分析】 たんぱく質：19%、脂質：16%、炭水化物：65%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例8：調査対象者

大都市／男性／55-74歳／夫婦のみ

(NO.8男性74歳/配偶者と同居/神奈川県茅ヶ崎市/無職)

2日目：（9月20日・土曜日）

朝食（6時00分）



【メニュー／主な食材】
鮭一切れ、さつま揚げ1枚、みそ汁（ワカメ・しめじ） 梨半分

【食料自給率】
68%

（本人が予測した食料自給率）
80%

【ご自身のコメント】
毎朝の定番。魚が主流。みそ汁は1杯。

昼食（11時00分）



【メニュー／主な食材】
竹輪の天ぷら、ミニハンバーグ、鯖の切り身、ウインナーソーセージ、パスタ、梅干し

【食料自給率】
34%

（本人が予測した食料自給率）
70%

【ご自身のコメント】
これはコンビニのお弁当。今日は町内会の祭礼準備のお手伝い。そこで支給されたもの。

夕食（17時00分）



【メニュー／主な食材】
ペペロンチーノスパゲッティ。魚肉ソーセージ入り。レタスサラダ

【食料自給率】
19%

（本人が予測した食料自給率）
20%

【ご自身のコメント】
昼食にご飯を食べたので、スパゲッティにした。

2日目：（9月20日・土曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

いつもの「朝、ごはん」あと、一食は「麺類」。これが定番。

【食料自給率】

40%

(本人が予測した食料自給率)

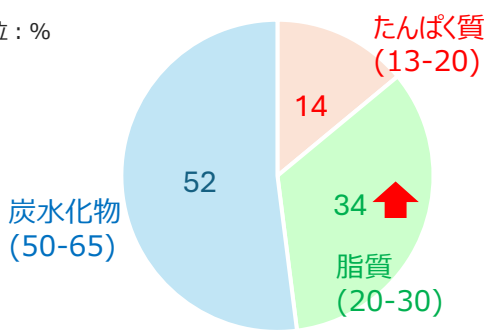
50%

【摂取カロリー】

2,962kcal

【PFC分析】 たんぱく質：14%、脂質：34%、炭水化物：52%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例9：調査対象者

大都市／男性／55-74歳／子ども（家族）と同居

(NO.9 男性65歳/配偶者と子どもと同居/東京都江戸川区/会社員)

1日目：（9月19日・金曜日）

朝食（7時00分）



【メニュー／主な食材】
ヨーグルト、豆乳、ブルーベリー、アイス
コーヒー

【食料自給率】
0%

（本人が予測した食料自給率）
0%

【ご自身のコメント】
朝はほぼ決まり切った形で食べることが多く、
特にパン等だとカロリーを取りすぎるため及び
口に入りやすくするため

昼食（なし）

夕食（なし）

6日目：（9月24日・水曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

朝は控えめにし仕事を終えてからの夕食をしっかりとるようにしているが、忙しさから遅くなったので、次の日の朝にたくさん食べた。間食をたくさん食べた。

【食料自給率】

88%

（本人が予測した食料自給率）

90%

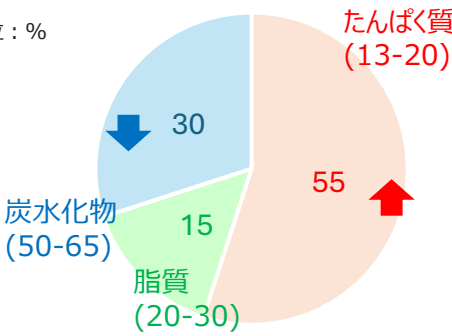
【摂取カロリー】

1,600kcal

【PFC分析】

たんぱく質：55%、脂質：15%、炭水化物：30%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例10：調査対象者

その他／男性／15-34歳／夫婦のみ

(NO10. 男性30歳/配偶者と同居/鳥取県米子市/会社員)

1日目：（9月19日・金曜日）

朝食（なし）

昼食（10時00分）



【メニュー／主な食材】
プロテインしか飲んでいない

【食料自給率】
42%

（本人が予測した食料自給率）
80%

【ご自身のコメント】
朝昼は兼用でプロテインで済ませることが多い。

夕食（18時00分）



【メニュー／主な食材】
カップラーメンと白米

【食料自給率】
70%

（本人が予測した食料自給率）
50%

【ご自身のコメント】
カップラーメンは手軽に食べられるから。それだけだとお腹が空くので冷凍ご飯も食べた。

1日目：（9月19日・金曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

ビタミンが不足しているように思う。

【食料自給率】

62%

（本人が予測した食料自給率）

75%

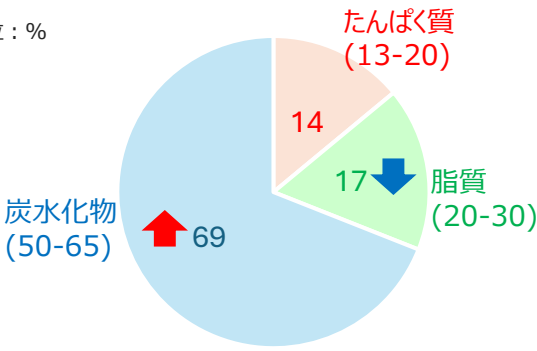
【摂取カロリー】

552kcal

【PFC分析】

たんぱく質：14%、脂質：17%、炭水化物：69%

単位：%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例11：調査対象者

その他／男性／15-34歳／子ども（家族）と同居

(NO.11 男性31歳/配偶者と子どもと同居/岩手県一関市東山町松川/自営業)

7日目：（9月25日・木曜日）

朝食（なし）

昼食（14時00分）



【メニュー／主な食材】
ご飯とハンバーグを食べた。

【食料自給率】
49%

（本人が予測した食料自給率）
40%

【ご自身のコメント】
がっつりと食べたかったので、ご飯とハンバーグを食べた。

夕食（20時00分）



【メニュー／主な食材】
ご飯、味噌汁、刺身を食べた。

【食料自給率】
79%

（本人が予測した食料自給率）
60%

【ご自身のコメント】
バランスのよい食事を心がけて、魚と野菜（味噌汁）を積極的に摂るようにした。

7日目：（9月25日・木曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

朝ごはんを食べなかった分、お昼と夕飯はご飯（お米）をしっかり食べた。また、昼と夜ともに動物性タンパク質を摂って力を蓄えた。

【食料自給率】

63%

（本人が予測した食料自給率）

40%

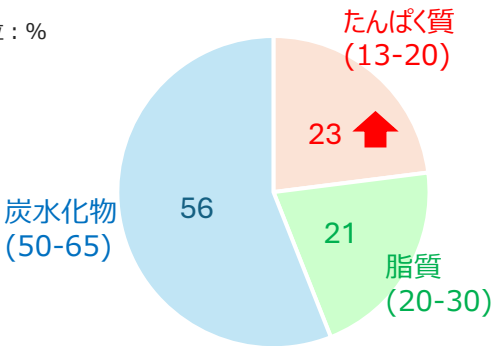
【摂取カロリー】

915kcal

【PFC分析】

たんぱく質：23%、脂質：21%、炭水化物：56%

単位：%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例12：調査対象者

その他／男性／35-54歳／夫婦のみ

(NO.12男性55歳/配偶者と同居/高知県高知市/会社員)

3日目：(9月21日・日曜日)

朝食 (3時00分)



【メニュー／主な食材】
唐揚げしか食べていない

【食料自給率】
16%

(本人が予測した食料自給率)
20%

【ご自身のコメント】
朝食は早朝に摂るため、家族を起こさないよう調理音や食器を洗う音が出ない食材と料理を主体に選んでいる。
今日は昨日の夕食の残りを冷めたまま食べた。主食も食べたかったが、カロリー的に無理だった。

昼食 (11時00分)



【メニュー／主な食材】
エネルギーバーしか食べていない

【食料自給率】
0%

(本人が予測した食料自給率)
0%

【ご自身のコメント】
電話の受付の邪魔にならないよう、手が汚れず、一口の摂取量が調整可能で、即座にお茶で流し込める食事を選んでいる。
昨日と同じく期限切れの非常食の消費を目的にエネルギーバーを選択。
非常食とは言え非常にまずい。

夕食 (19時00分)



【メニュー／主な食材】
卵かけご飯と餃子を食べた

【食料自給率】
47%

(本人が予測した食料自給率)
40%

【ご自身のコメント】
昼食で食べなかったおにぎりを夕食へ転用。タンパク質補給のために卵かけご飯と、ちよと肉が入ってる餃子を選択。

3日目：（9月21日・日曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

前日の夕食の残りを消費するために朝から唐揚げ。カロリーより「もったいない」を優先。電子レンジで温める際に音が出るので、冷たいまま食す。
昼食はいつも通り仕事をしながらでも食べることが可能なもの。期限切れ間近の非常食を大量に購入していたので、一食40円以下。夕食はタンパク質重視。左手首の剥離骨折と右手薬指のばね指の治療のため、しばらくはタンパク質を重視しつつカルシウム剤を摂取する。

【食料自給率】

33%

(本人が予測した食料自給率)

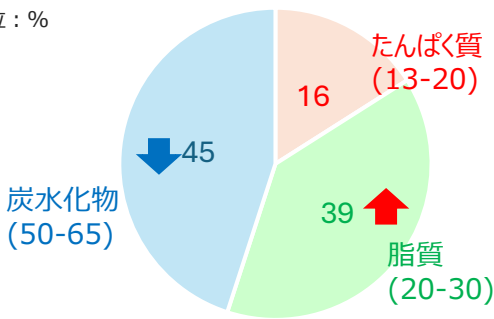
30%

【摂取カロリー】

1,593kcal

【PFC分析】 たんぱく質：16%、脂質：39%、炭水化物：45%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

事例13：調査対象者

その他／男性／35-54歳／子ども（家族）と同居

(NO.13 男性47歳/配偶者と子どもと同居/沖縄県豊見城市/会社員)

2日目：（9月20日・土曜日）

朝食（7時00分）



【メニュー／主な食材】
キウイフルーツ、ヨーグルト

【食料自給率】
18%

（本人が予測した食料自給率）
40%

【ご自身のコメント】
調理が簡単だから。

昼食（13時00分）



【メニュー／主な食材】
青パパイアの炒め物

【食料自給率】
62%

（本人が予測した食料自給率）
70%

【ご自身のコメント】
野菜を摂りたかったから

夕食（18時00分）



【メニュー／主な食材】
餃子、味噌汁

【食料自給率】
59%

（本人が予測した食料自給率）
40%

【ご自身のコメント】
美味しいものが食べたかったから

2日目：（9月20日・土曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】
野菜をたくさん食べたい

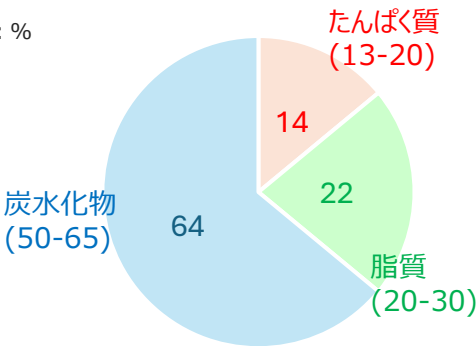
【食料自給率】
52%

（本人が予測した食料自給率）
75%

【摂取カロリー】
1,310kcal

【PFC分析】
たんぱく質：14%、脂質：22%、炭水化物：64%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例14：調査対象者

その他／男性／55-74歳／夫婦のみ

(NO.14 男性68歳/配偶者と同居/香川県坂出市/無職)

5日目：（9月23日・火曜日）

朝食（なし）

昼食（なし） ※画面等回答なし

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】
クリームシチュー、野菜サラダ、梅干し

【食料自給率】
56%

（本人が予測した食料自給率）
40%

【ご自身のコメント】
夕食は、冷蔵庫の余り物だけで妻が作ったメニューを食べた。毎食前の青汁を欠かす
ず飲んだ。

5日目：（9月23日・火曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】 朝・昼画像なし

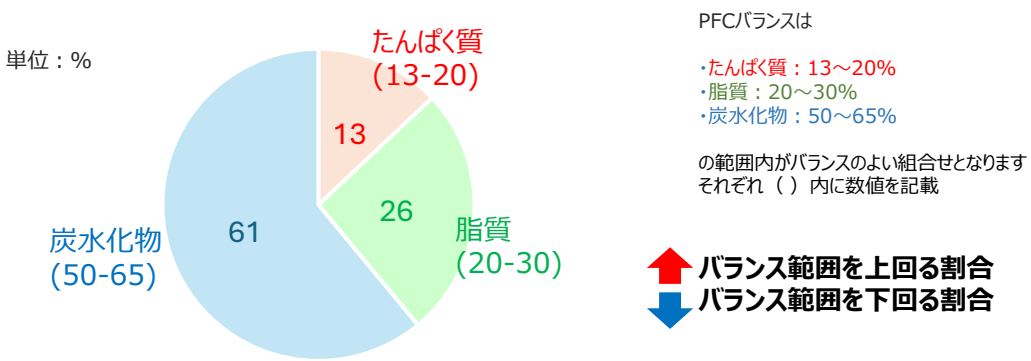
今日は妻の体調がすぐれなかったため、買い物にも行けず、昼食はスーパーの惣菜、夕食は冷蔵庫の残り物で凌いだ。昼食の量が多かったため、夕方になってもお腹が空かなかった。

【食料自給率】
40%

(本人が予測した食料自給率)
30%

【摂取カロリー】
1,529kcal

【PFC分析】 たんぱく質：13%、脂質：26%、炭水化物：61%





事例15：調査対象者

その他／男性／55-74歳／子ども（家族）と同居

(NO.15男性59歳/配偶者と子どもと同居/石川県金沢市/会社員)

4日目：（9月22日・月曜日）

朝食（6時00分）



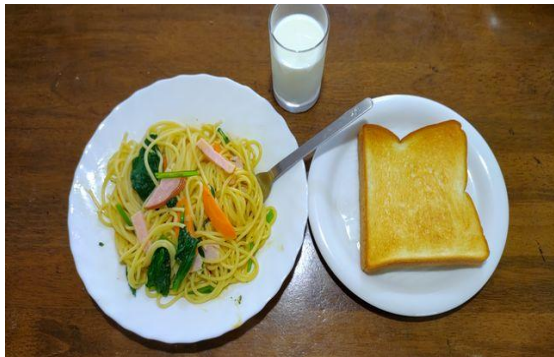
【メニュー／主な食材】
ハムエッグ、ブロッコリー、ヨーグルト、カフェオーレ、野菜ジュース、バナナ

【食料自給率】
71%

（本人が予測した食料自給率）
50%

【ご自身のコメント】
平日の朝は「トースト」+「野菜」がお手軽なので。（カフェオーレ＆野菜ジュースは未入力）

昼食（11時00分）



【メニュー／主な食材】
和風カルボナーラ、トースト、牛乳

【食料自給率】
61%

（本人が予測した食料自給率）
40%

【ご自身のコメント】
テレビで「和風スパゲティ」を見たので食べたくなって作ってもらう、それだけでは寂しいので「トースト＆牛乳」

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】
豚肉とナスの炒め物、酢の物、刺身こんにゃく、納豆、ビール

【食料自給率】
34%

（本人が予測した食料自給率）
50%

【ご自身のコメント】
栄養補給に「豚肉とナスの炒め物」を食べました、ご飯は無しで「ビール」1缶、酢の物と納豆、刺身こんにゃくもおいしかった。（ビールは未入力）

4日目：（9月22日・月曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

朝食は、お手軽メニュー お昼はテレビに刺激されたメニューで「和風スパ」がおいしかった、夕食は「豚とナスの炒め物」とビールで疲れを癒しました。

【食料自給率】

53%

（本人が予測した食料自給率）

45%

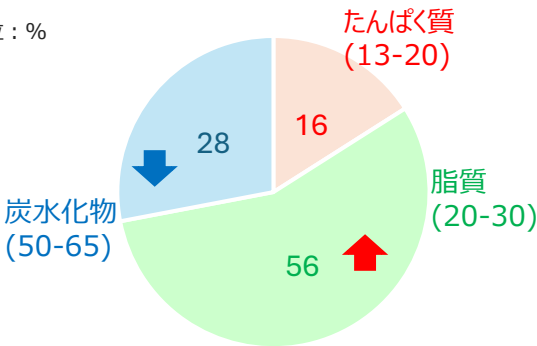
【摂取カロリー】

2,344kcal

【PFC分析】

たんぱく質：16%、脂質：56%、炭水化物：28%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例16：調査対象者

大都市／女性／15-34歳／一人暮らし

(NO.16女性25歳/一人暮らし/宮城県仙台市青葉区/パート・アルバイト)

6日目：（9月24日・水曜日）

朝食（なし）

昼食（なし）

夕食（18時00分）



【メニュー／主な食材】
じゃがいもとコーンとパン入りのポタージュと服薬用の水を飲んだ。

【食料自給率】
35%

(本人が予測した食料自給率)
90%

【ご自身のコメント】
チャーハンのボリュームを増すため、FiNCでごまとコーンを勧められたから。

6日目：（9月24日・水曜日）

間食（なし）

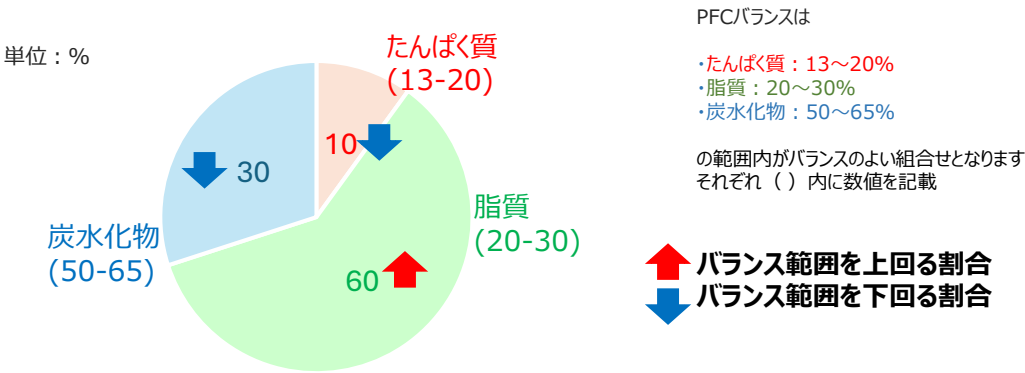
【1日を通してのコメント】
1日分のカロリーが不足していた。

【食料自給率】
35%

（本人が予測した食料自給率）
40%

【摂取カロリー】
780kcal

【PFC分析】
たんぱく質：10%、脂質：60%、炭水化物：30%





事例17：調査対象者

大都市／女性／15-34歳／夫婦のみ

(NO.17女性23歳/配偶者と同居/福岡県北九州市小倉南区/会社員)

1日目：(9月19日・金曜日)

朝食 (8時00分)



【メニュー／主な食材】
バナナしか食べていない

【食料自給率】
0%

(本人が予測した食料自給率)
0%

【ご自身のコメント】
腸に良い食べ物なのでお気に入りだから

昼食 (11時00分)



【メニュー／主な食材】
食パンしか食べていない

【食料自給率】
18%

(本人が予測した食料自給率)
0%

【ご自身のコメント】
この柔らかい食パンが美味しいから食べて
しまう

夕食 (19時00分)



【メニュー／主な食材】
サンドイッチしか食べてない

【食料自給率】
15%

(本人が予測した食料自給率)
10%

【ご自身のコメント】
食欲がなかったが、なにか野菜を取ろうと
思ったから

1日目：（9月19日・金曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

今日は1日あまり食べられなかった。心がけられなかった。

【食料自給率】

14%

（本人が予測した食料自給率）
30%

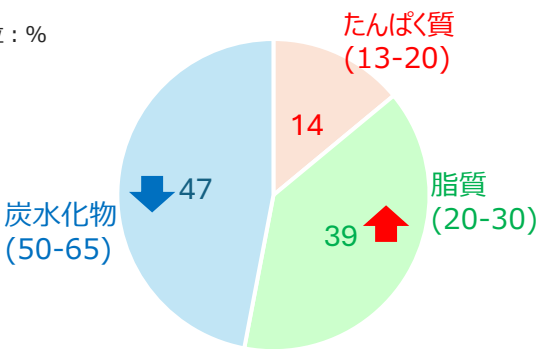
【摂取カロリー】

757kcal

【PFC分析】

たんぱく質：14%、脂質：39%、炭水化物：47%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例18：調査対象者

大都市／女性／15-34歳／子ども（家族）と同居

(NO.18女性29歳/配偶者と子どもと同居/岐阜県羽島市/パート・アルバイト)

7日目：（9月25日・木曜日）

朝食（7時00分）



【メニュー／主な食材】
ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ヨーグルト

【食料自給率】
86%

（本人が予測した食料自給率）
10%

【ご自身のコメント】
あまり物のご飯と毎日食べてるヨーグルト

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】
チキンカツ丼

【食料自給率】
53%

（本人が予測した食料自給率）
40%

【ご自身のコメント】
冷凍で買ったチキンカツがあったので、野菜を少しでもと思いキャベツを敷いた

夕食（18時00分）



【メニュー／主な食材】
手羽元スープ キャベツサラダ こんにゃく チキンカツ

【食料自給率】
53%

（本人が予測した食料自給率）
20%

【ご自身のコメント】
昼と夜ご飯が被り偏ったメニューになってしまった

7日目：（9月25日・木曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

朝が少なく、夜ご飯が多くなってしまった
栄養のバランスも偏ってしまったかなと思う。

【食料自給率】

63%

（本人が予測した食料自給率）

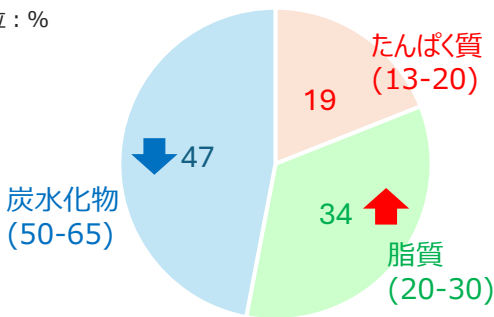
40%

【摂取カロリー】

1,776kcal

【PFC分析】 たんぱく質：19%、脂質：34%、炭水化物：47%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例19：調査対象者

大都市／女性／35-54歳／一人暮らし

(NO.19女性53歳/一人暮らし/千葉県市原市/会社員)

2日目：（9月20日・土曜日）

朝食（5時00分）



【メニュー／主な食材】
カレーライスしか食べてない

【食料自給率】
56%

(本人が予測した食料自給率)
70%

【ご自身のコメント】
おかずがなかったから。満腹になった。

昼食（14時00分）



【メニュー／主な食材】
おにぎりしか食べていない

【食料自給率】
98%

(本人が予測した食料自給率)
80%

【ご自身のコメント】
仕事で時間がないから

夕食（18時00分）



【メニュー／主な食材】
海苔巻き寿司以外食べてない

【食料自給率】
96%

(本人が予測した食料自給率)
70%

【ご自身のコメント】
好きな食べ物だから

2日目：（9月20日・土曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

簡単に食べられるものにした。

【食料自給率】

86%

(本人が予測した食料自給率)

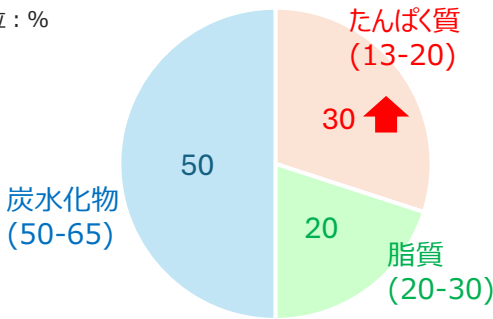
45%

【摂取カロリー】

1,150kcal

【PFC分析】 たんぱく質30%、脂質：20%、炭水化物：50%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例20：調査対象者

大都市／女性／35-54歳／夫婦のみ

(NO.20女性46歳/配偶者と同居/神奈川県大和市/パート・アルバイト)

4日目：（9月22日・月曜日）

朝食（8時00分）



【メニュー／主な食材】
プロテイン飲料、フルーツヨーグルト

【食料自給率】
18%

（本人が予測した食料自給率）
0%

【ご自身のコメント】
朝はあまり時間がなかったので、手軽に食べられるものかつ、栄養バランスがよいものを食べた。

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】
BASE FOODのインスタント焼きそば、根菜のスープによもぎ餅を入れた

【食料自給率】
86%

（本人が予測した食料自給率）
30%

【ご自身のコメント】
たんぱく質、糖質などバランスよくとれるようにBASE FOODや根菜スープなどを食べた。

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】
焼鮭、白菜と塩こんぶのサラダ、大麦入りのごはん、味噌汁

【食料自給率】
59%

（本人が予測した食料自給率）
40%

【ご自身のコメント】
たんぱく質をしっかりとるために、鮭を食べた。また、白菜に塩昆布を混ぜて、野菜をとった。ヘルシーな食事を食べることができた

4日目：（9月22日・月曜日）

間食（20時00分）



【メニュー／主な食材】
あんこの入ったパイ

【食料自給率】
1%

(本人が予測した食料自給率)
0%

【ご自身のコメント】
賞味期限が近かったから。食後に甘いものを食べたかったから。

【1日を通してのコメント】
一日を通して、タンパク質や糖質をバランスよくとれたと思う。

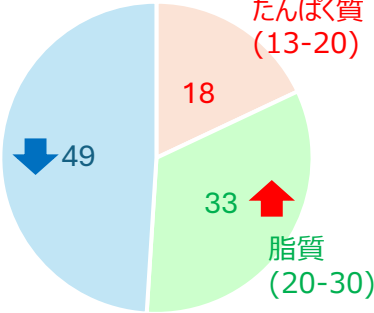
【食料自給率】
53%

(本人が予測した食料自給率)
60%

【摂取カロリー】
1,404kcal

【PFC分析】 たんぱく質18%、脂質：33%、炭水化物：49%

単位：％



成分	割合	範囲	評価
たんぱく質	18	13-20	適中
脂質	33	20-30	超過
炭水化物	49	50-65	不足

PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例21：調査対象者

大都市／女性／35-54歳／子ども（家族）と同居

(NO.21女性41歳/配偶者と子どもと同居/神奈川県藤沢市/専業主婦・主夫)

3日目：(9月21日・日曜日)

朝食 (6時00分)



【メニュー／主な食材】
フライドポテト、きゅうり、ソーセージ

【食料自給率】
20%

(本人が予測した食料自給率)
20%

【ご自身のコメント】
子供と一緒に作りたいと言ったホットケーキと、朝マックのような朝ご飯が食べたくないので作りました。

昼食 (13時00分)



【メニュー／主な食材】
パンの上にチーズとレタス、トマトを乗せた簡単パン

【食料自給率】
21%

(本人が予測した食料自給率)
20%

【ご自身のコメント】
手軽にヘルシーに食べれて、簡単に作れるものを作りました。

夕食 (19時00分)



【メニュー／主な食材】
明太子パスタと、野菜のスープ

【食料自給率】
95%

(本人が予測した食料自給率)
20%

【ご自身のコメント】
日曜日は麺類になることが多く、最近食べていなかったパスタにしようと思い手軽に食べれるものと思い作りました。

3日目：（9月21日・日曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

日曜日は夜は手軽にすぐ食べれるメニューにして少し普段より手間をはぶいた食事にする
ことが多いです。ただ、そうなるとだいぶ栄養バランスが心配になるのでそこが悩みです。

【食料自給率】

44%

（本人が予測した食料自給率）

70%

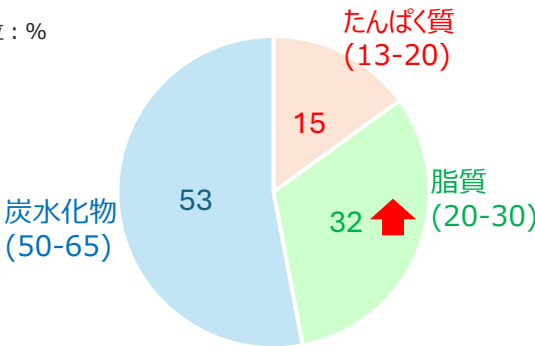
【摂取カロリー】

1,233kcal

【PFC分析】

たんぱく質：15%、脂質：32%、炭水化物：53%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例22：調査対象者

大都市／女性／55-74歳／一人暮らし

(NO.22女性61歳/一人暮らし/神奈川県大和市/会社員)

5日目：（9月23日・火曜日）

朝食（6時00分）



【メニュー／主な食材】
リンゴとコーヒー

【食料自給率】
58%

(本人が予測した食料自給率)
0%

【ご自身のコメント】
朝の果物は金

昼食（10時00分）



【メニュー／主な食材】
ご飯、味噌汁、生姜焼き、もやし炒め、レンコンキンピラ、べったら

【食料自給率】
27%

(本人が予測した食料自給率)
30%

【ご自身のコメント】
野菜と肉が食べたかった

夕食（17時00分）



【メニュー／主な食材】
そうめん、おしんこ、鰹干物

【食料自給率】
57%

(本人が予測した食料自給率)
20%

【ご自身のコメント】
麺類と魚を食べたかった

5日目：（9月23日・火曜日）

間食（13時00分）



【メニュー／主な食材】
ベリーアイス

【食料自給率】
20%

（本人が予測した食料自給率）
0%

【ご自身のコメント】
甘いものを欲していました

【1日を通してのコメント】
少しカロリー過多ですけど、バランスよいのではと思ってます

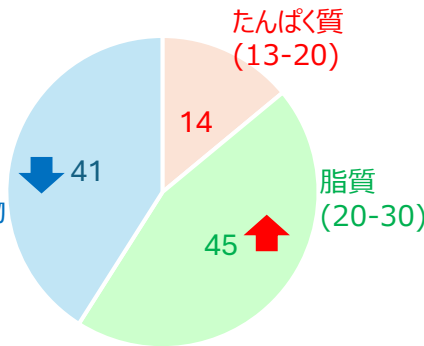
【食料自給率】
40%

（本人が予測した食料自給率）
40%

【摂取カロリー】
2,177kcal

【PFC分析】
たんぱく質：14%、脂質：45%、炭水化物：41%

単位：%



成分	割合 (%)	バランス範囲 (%)	評価
たんぱく質	14	13~20	範囲内
脂質	45	20~30	範囲を上回る
炭水化物	41	50~65	範囲を下回る

PFCバランスは

- たんぱく質：13~20%
- 脂質：20~30%
- 炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例23：調査対象者

大都市／女性／55-74歳／夫婦のみ

(NO.23女性55歳/配偶者と同居/埼玉県川口市/専業主婦・主夫)

7日目：(9月25日・木曜日)

朝食 (5時00分)



【メニュー／主な食材】
調理パン 2 個

【食料自給率】
14%

(本人が予測した食料自給率)
30%

【ご自身のコメント】

朝早く出かけるので調理パンを購入して食べました。野菜がないのでスムージーと一緒に食べました。

昼食 (11時00分)



【メニュー／主な食材】
鮭とキノコの野菜パスタ

【食料自給率】
17%

(本人が予測した食料自給率)
40%

【ご自身のコメント】

麺が好きなので昼は麺類を選ぶ事が多く、たんぱく質が多くなってしまうのでもっと野菜をとるようにしたいと思いました。

夕食 (18時00分)



【メニュー／主な食材】
ハンバーグ、湯葉、ヒジキ、ほうれん草のお浸し、キュウリ野菜

【食料自給率】
45%

(本人が予測した食料自給率)
60%

【ご自身のコメント】

野菜も多く品数も多くしたので夕飯はバランスよく食べられたと思いました。

7日目：（9月25日・木曜日）

朝食（14時00分）



【メニュー／主な食材】
タイ焼き 1 個

【食料自給率】
21%

（本人が予測した食料自給率）
20%

【ご自身のコメント】
あんこの和菓子で甘いものが食べたくなり
粉ものなので炭水化物が多くなってしまいま
した。

【1日を通してのコメント】
たんぱく質が少なく感じて湯葉などの豆腐を意識しましたがあまり足りていませんでした。夕
飯が量が多めなので朝や昼を増やし夜を減らすようにしたいと思えました。

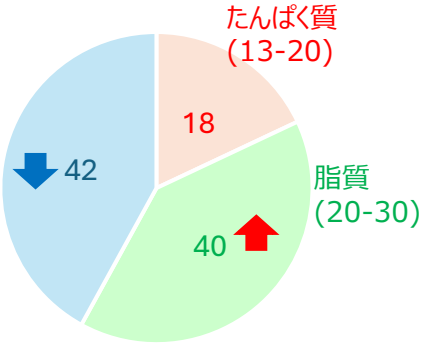
【食料自給率】
26%

（本人が予測した食料自給率）
30%

【摂取カロリー】
2,654kcal

【PFC分析】
たんぱく質：18%、脂質：40%、炭水化物：42%

単位：%



PFCバランスは
・たんぱく質：13～20%
・脂質：20～30%
・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例24：調査対象者

大都市／女性／55-74歳／子ども（家族）と同居

(NO.24女性55歳/配偶者と子どもと同居/東京都東大和市/専業主婦・主夫)

6日目：（9月24日・水曜日）

朝食（5時00分）



【メニュー／主な食材】
パスタしか食べていない

【食料自給率】
19%

（本人が予測した食料自給率）
40%

【ご自身のコメント】
簡単に食べられるので冷凍パスタを使った。

昼食（14時00分）



【メニュー／主な食材】
ヨーグルトしか食べていない

【食料自給率】
19%

（本人が予測した食料自給率）
70%

【ご自身のコメント】
ダイエット中、お通じの悩みもありヨーグルトをたくさん食べた。

夕食（18時00分）



【メニュー／主な食材】
枝豆、もやしと卵炒め、小松菜と人参の煮物、肉団子、トマト

【食料自給率】
17%

（本人が予測した食料自給率）
50%

【ご自身のコメント】
朝昼が簡単な物だったので、夕食は野菜とタンパク質を多く取り入れた。

6日目：（9月24日・水曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

朝昼はほぼ炭水化物で夕食だけバランス良く食べ、偏った食事になってしまった。

【食料自給率】

17%

(本人が予測した食料自給率)

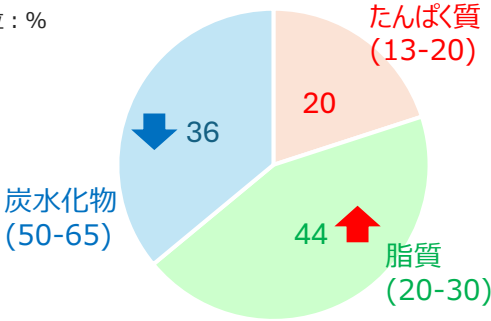
40%

【摂取カロリー】

976kcal

【PFC分析】 たんぱく質20%、脂質：44%、炭水化物：36%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

事例25：調査対象者

その他／女性／15-34歳／夫婦のみ

(NO.25女性32歳/配偶者と同居/静岡県熱海市/パート・アルバイト)

2日目：（9月20日・土曜日）

朝食（9時00分）



【メニュー／主な食材】
ツナカレーを主食にピクルスと茹で枝豆を食べました。飲み物は桑の葉茶を飲みました。

【食料自給率】
84%

（本人が予測した食料自給率）
90%

【ご自身のコメント】
健康面をを考えて食物繊維とたんぱく質が同時に摂れるものを選んだ。
体脂肪を落としたかったので、蒸した里芋を主食代わりにした。

昼食（なし）

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】
ホタテの卵とじ丼を主食にキムチ納豆と味噌汁を作って食べた。

【食料自給率】
77%

（本人が予測した食料自給率）
70%

【ご自身のコメント】
健康面をを考えてたんぱく質と食物繊維がバランスよく摂れるメニューにした。

2日目：（9月20日・土曜日）

間食（14時00分）



【メニュー／主な食材】

カボチャ入りのチョコムースとコーヒーを食しました。

【食料自給率】

100%

（本人が予測した食料自給率）

90%

【ご自身のコメント】

冷蔵庫に残っていたかぼちゃを使い切りたいとおやつを作りました。

【1日を通してのコメント】

冷蔵庫の残り物を消費を念頭に栄養バランスも考えて献立を立てた。

【食料自給率】

50%

（本人が予測した食料自給率）

80%

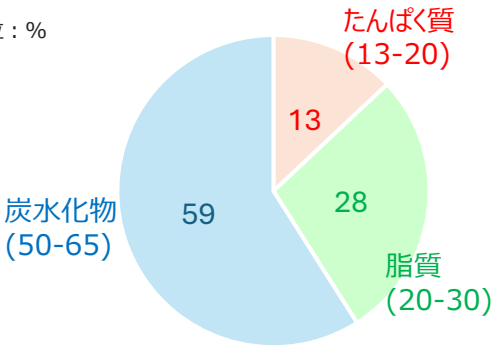
【摂取カロリー】

1,296kcal

【PFC分析】

たんぱく質：13%、脂質：28%、炭水化物：59%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例26：調査対象者

その他／女性／15-34歳／子ども（家族）と同居

(NO.26女性33歳/配偶者と子どもと同居/山口県宇部市/会社員)

1日目：(9月19日・金曜日)

朝食 (5時00分)



【メニュー／主な食材】
納豆・味噌汁

【食料自給率】
70%

(本人が予測した食料自給率)
80%

【ご自身のコメント】
朝は発酵食品やごぼうなどの食物繊維を取るようになって腸内健康を意識している

昼食 (12時00分)



【メニュー／主な食材】
煮豆、唐揚げ、ズッキーニと鶏むね肉炒め

【食料自給率】
41%

(本人が予測した食料自給率)
40%

【ご自身のコメント】
昨日の晩御飯の残り物を入れるようにしている。

夕食 (17時00分)



【メニュー／主な食材】
ズッキーニ炒め、ビビンバ丼、冷奴

【食料自給率】
68%

(本人が予測した食料自給率)
70%

【ご自身のコメント】
翌日の弁当のことを考えなくていいので金曜日にご飯ものになっている

1日目：（9月19日・金曜日）

間食（18時00分）



【メニュー／主な食材】
水羊羹

【食料自給率】
37%

（本人が予測した食料自給率）
20%

【ご自身のコメント】
食後のデザートとして、なるべく体に負担の少ないものを選んでる

【1日を通してのコメント】

昼食はお弁当で前日の残りを入れて残った食事を食べるようにした。脂質を少なめにする
ことを意識している

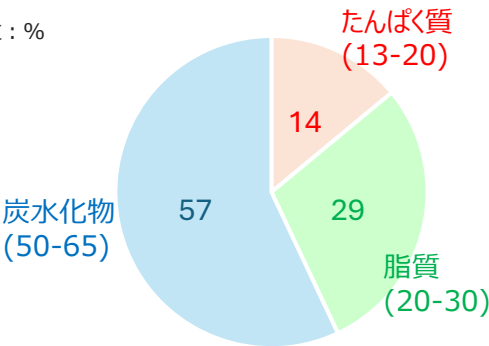
【食料自給率】
62%

（本人が予測した食料自給率）
70%

【摂取カロリー】
1,667kcal

【PFC分析】
たんぱく質：14%、脂質：29%、炭水化物：57%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例27：調査対象者

その他／女性／35-54歳／夫婦のみ

(NO.27女性51歳/配偶者と同居/宮崎県宮崎市/会社員)

4日目：（9月22日・月曜日）

朝食（なし）
コメントに記載あるが画像・回答なし

昼食（なし）
コメントに記載あるが画像・回答なし

夕食（なし）
コメントに記載あるが画像・回答なし

1日目：（9月19日・金曜日）

間食（18時00分）



【メニュー／主な食材】

梨だけ

【食料自給率】

100%

（本人が予測した食料自給率）

90%

【ご自身のコメント】

実家が梨の産地なので実家の親が持たせてくれた。

【1日を通してのコメント】（朝・昼・晩写真なし）

朝食はいつも同じで、腸活のため、食物繊維が多く、よく噛まないと消化できないミューズリー、発酵食品として手作りの麴甘酒、乳酸菌のため無糖ヨーグルト、脂肪摂取のためすりごまを食べています。今朝ももらものの葡萄があったのでそれも追加しました。昼食は実家でくれた赤飯がたくさんあるので、それを食べました。夕飯も実家で持たせてくれたものをレンジでチンするだけで簡単にしました。夕飯後にこれも実家からもらった梨を食べました。

【食料自給率】

100%

（本人が予測した食料自給率）

80%

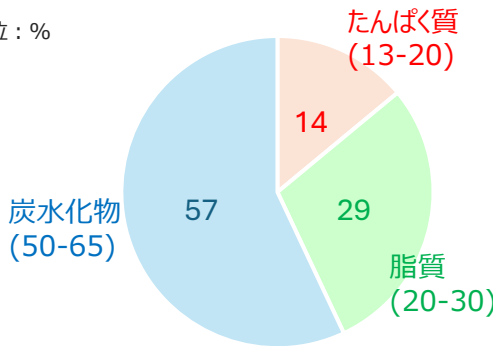
【摂取カロリー】

1,296kcal

【PFC分析】

たんぱく質：14%、脂質：29%、炭水化物：57%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（）内に数値を記載

バランス範囲を上回る割合
バランス範囲を下回る割合



事例28：調査対象者

その他／女性／35-54歳／子ども（家族）と同居

(NO28.女性53歳/配偶者と子どもと同居/新潟県新潟市中央区/会社員)

3日目：（9月19日・金曜日）

朝食 (なし)

昼食 (なし)

夕食 (17時00分)



【メニュー／主な食材】
鶏肉のちゃんちゃん焼き

【食料自給率】
25%

(本人が予測した食料自給率)
60%

【ご自身のコメント】
食べたかったから。

3日目：（9月19日・金曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

料理の選択肢がなくてまともな回答ができませんでした。
「あすけん」みたいなもので自給率換算できるのはいいので、改善していただきたいです。

【食料自給率】

50%

（本人が予測した食料自給率）

30%

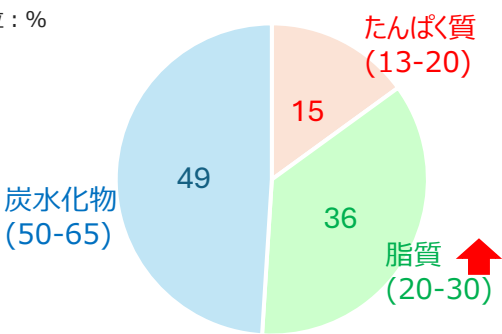
【摂取カロリー】

600kcal

【PFC分析】

たんぱく質：15%、脂質：36%、炭水化物：49%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



事例29：調査対象者

その他／女性／55-74歳／夫婦のみ

(NO.29女性62歳/配偶者と同居/山形県米沢市/専業主婦・主夫)

6日目：（9月24日・水曜日）

朝食（6時00分）



【メニュー／主な食材】
焼き鮭 ほうれん草のおひたし

【食料自給率】
71%

（本人が予測した食料自給率）
50%

【ご自身のコメント】
お弁当用に焼く鮭と一緒に自分の分も焼いた。あとはほうれん草のおひたし。朝から和食なので、しっかり食べた気がする。

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】
海藻サラダ ナス漬け

【食料自給率】
71%

（本人が予測した食料自給率）
70%

【ご自身のコメント】
買い物に行って海藻サラダがあったので、無性に食べたくって買ってきた。青じそドレッシングをかけて食べてとても美味しかった。あとは家庭菜園で採れたナスを漬けたものを食べた。

夕食（16時00分）



【メニュー／主な食材】
二ッ饅頭 きゅうりとクラゲのサラダ

【食料自給率】
59%

（本人が予測した食料自給率）
70%

【ご自身のコメント】
主人からの要望で、二ッ饅頭を作り食べた。あとは少し暑かったので、きゅうりとクラゲの中華サラダを食べた。相変わらず、手作りの二ッ饅頭は美味しかった。

6日目：（9月24日・水曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

1日を通して、きちんと野菜が採れていると思う。極力、炭水化物は少なめにして食べている。

【食料自給率】

67%

（本人が予測した食料自給率）

40%

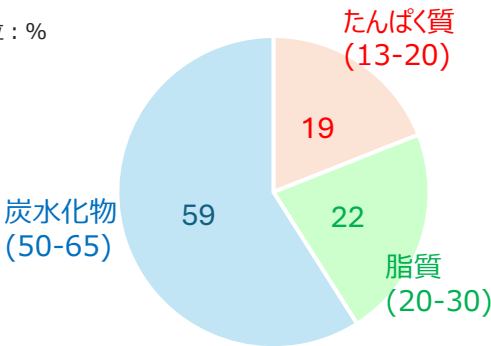
【摂取カロリー】

1,553kcal

【PFC分析】

たんぱく質：19%、脂質：22%、炭水化物：59%

単位：%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

事例30：調査対象者

その他／女性／55-74歳／子ども（家族）と同居

(NO.30 女性58歳/配偶者と子どもと同居/群馬県高崎市/パート・アルバイト)

5日目：（9月23日・火曜日）

朝食（8時00分）



【メニュー／主な食材】
コーヒー

【食料自給率】
13%

（本人が予測した食料自給率）
40%

【ご自身のコメント】
休日の朝ごはん

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】
モスバーガー

【食料自給率】
13%

（本人が予測した食料自給率）
40%

【ご自身のコメント】
休日のお昼ご飯

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】
ご飯、焼肉、焼魚、サラダ、納豆

【食料自給率】
42%

（本人が予測した食料自給率）
50%

【ご自身のコメント】
みんなと晩御飯

5日目：（9月23日・火曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

休日の昼はほぼ外食

【食料自給率】

32%

（本人が予測した食料自給率）

65%

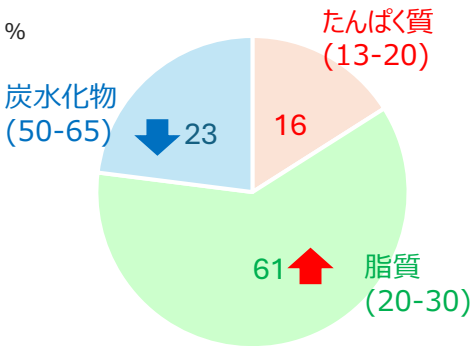
【摂取カロリー】

2,183kcal

【PFC分析】

たんぱく質：16%、脂質：61%、炭水化物：23%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合



対象者の7日間の食事のまとめ

【7日間の食事状況】

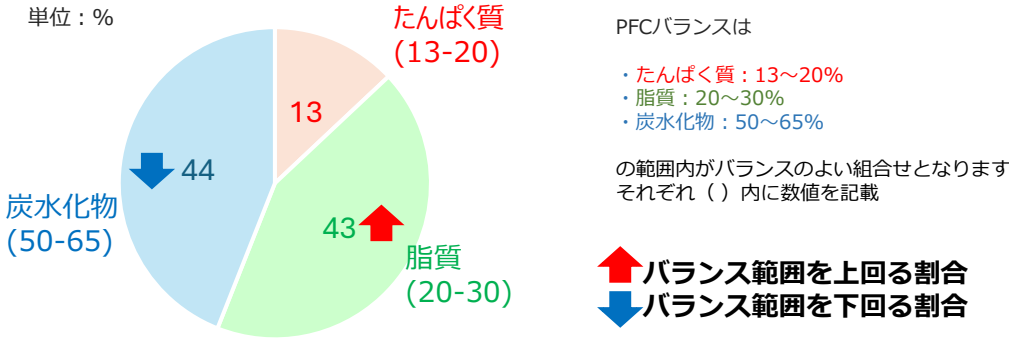
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	パン	米	パン	米	米	米	パン
昼食	米	米	麺	米	米	米	麺
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率	35	46	27	57	36	38	24
(予測%)	65	70	45	75	30	35	35
摂取カロリー(kcal)	2,370	1,983	1,520	1,519	1,665	1,877	1,601

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	21 回
米食	16 回
パン食	3 回
麺食	2 回
その他	0 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	38 %
予測7日間平均	51 %
平均摂取カロリー	1,791 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

朝昼は忙しい時間帯に合わせて簡単な食事を選び、夜にしっかりと野菜を取り入れている点が印象的です。
1日の中で栄養バランスを意識して調整しようとする姿勢が見られます。
炒め物や揚げ物が多いため脂質が多い傾向になっており、調理油を控えたり蒸し料理を取り入れると良いですね。

【7日間の食事状況】

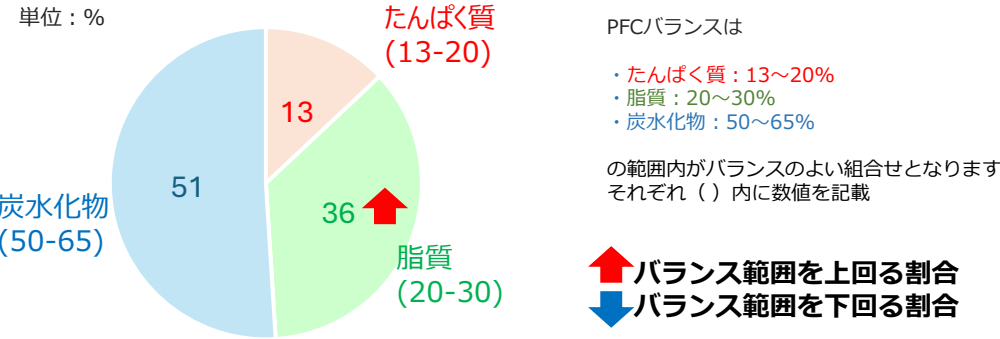
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	米	-	-	-	-	-	-
昼食	-	パン	パン	パン	麺	パン	パン
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	麺	麺	米	米	米	米
食料自給率	17	35	38	50	43	54	43
(予測%)	20	70	45	90	90	15	30
摂取カロリー(kcal)	1,099	1,290	1,002	734	1,002	701	923

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	14 回
米食	6 回
パン食	5 回
麺食	3 回
その他	0 回
非食事回数	7 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	40 %
予測7日間平均	51 %
平均摂取カロリー	964 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

炭水化物中心の食事が多く、脂質とたんぱく質のバランスが偏っています。
また、野菜が少なく、ビタミン・ミネラルの不足が気になる構成です。
朝食を抜かずに、ゆで卵・納豆・ヨーグルトなどのたんぱく源と、トマトやブロッコリーなどの野菜や汁物を加えると、エネルギーの持続性と栄養バランスが向上し、日中のパフォーマンスも安定します。

【7日間の食事状況】

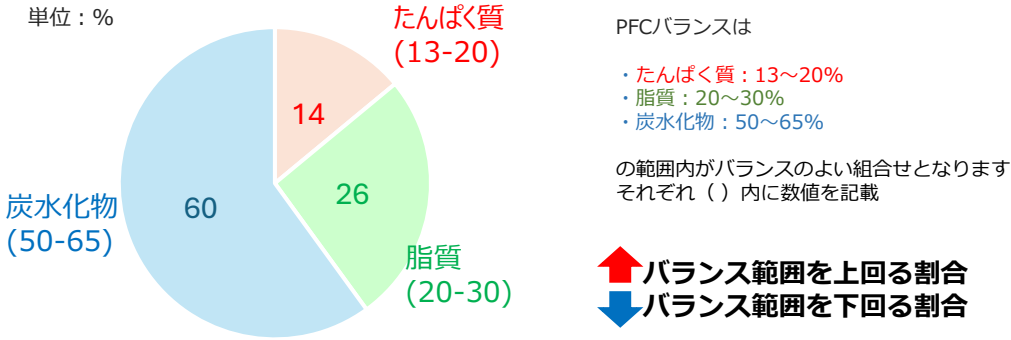
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	パン	その他	パン	その他	パン	その他	パン
昼食	麺	麺	麺	麺	麺	-	麺
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率	32	34	40	30	19	43	38
(予測%)	60	45	50	100	95	20	35
摂取カロリー(kcal)	895	1,276	1,942	1,362	792	750	1,142

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	20 回
米食	7 回
パン食	4 回
麺食	6 回
その他	3 回
非食事回数	1 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	34 %
予測7日間平均	58 %
平均摂取カロリー	1,166 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

主食・主菜・副菜のバランスが良く、PFCバランスも整っています。
一方で、野菜の品目や量が少なく、彩りや食物繊維が不足気味です。
夕食にもう一品、サラダや汁物で野菜を補うと、栄養の安定と満足感が高まります。

【7日間の食事状況】

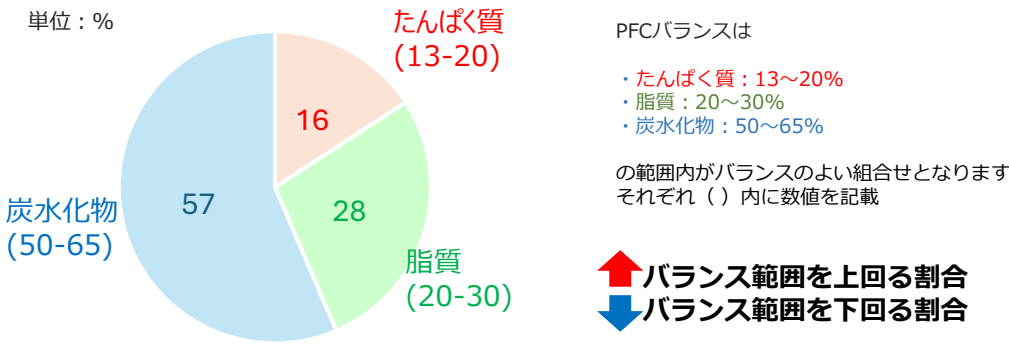
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	その他	米	その他	その他	その他	米	その他
昼食	米	パン	米	米	米	米	米
間食	-	-	その他	-	-	-	-
夕食	米	その他	パン	米	米	米	麺
食料自給率	64	34	56	59	58	64	37
(予測%)	70	55	70	50	25	45	25
摂取カロリー(kcal)	1,611	1,441	1,521	1,444	1,537	1,836	1,269

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	21 回
米食	12 回
パン食	2 回
麺食	1 回
その他	7 回
非食事回数	0 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	53 %
予測7日間平均	49 %
平均摂取カロリー	1,523 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

果物を朝に取り入れるなど、自然に栄養を意識した工夫ができています。
一方で野菜が少なく、1食完結型で主食が多い傾向です。
もう一品、温野菜や味噌汁など野菜を使った副菜を添えると、
バランスが整い満足感も高まります。

【7日間の食事状況】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他
昼食	米	米	米	米	麺	米	米
間食	-	-	その他	-	その他	-	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率	60	45	68	44	56	44	38
(予測%)	75	30	80	75	60	35	60
摂取カロリー(kcal)	738	1,444	1,110	1,252	1,727	1,101	1,222

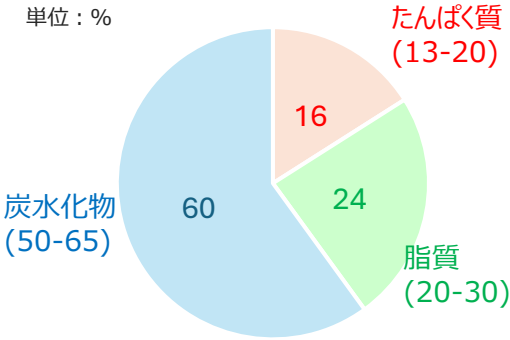
米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	21 回
米食	13 回
パン食	0 回
麺食	1 回
その他	9 回
非食事回数	0 回
間食回数	2 回
7日間食料自給率	51 %
予測7日間平均	59 %
平均摂取カロリー	1,228 kcal

【7日間のPFCバランス】

単位：％



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

野菜を取ろうとする意識があり、自覚的にバランスを意識している点はとても良いです。一方で野菜量は足りず、炭水化物の割合がやや高め傾向です。夕食に副菜として温野菜や具だくさんの汁物を取り入れると、全体の栄養バランスが整い、主食量を自然に調整しやすくなります。

【7日間の食事状況】

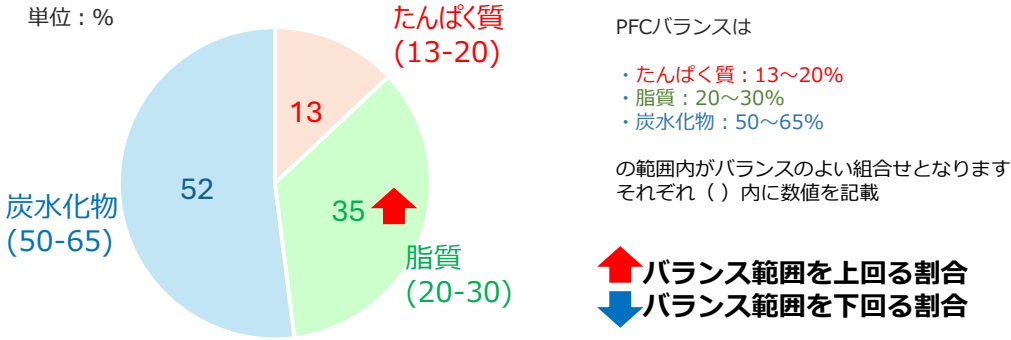
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	その他	パン	パン	米	米	米	パン
昼食	米	麺	パン	その他	その他	パン	米
間食	-	-	-	-	その他	-	-
夕食	パン	米	米	米	米	麺	米
食料自給率	43	56	41	55	39	38	37
(予測%)	70	70	55	75	75	25	80
摂取カロリー(kcal)	977	1,519	901	1,609	2,682	1,124	1,362

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	21 回
米食	10 回
パン食	6 回
麺食	2 回
その他	4 回
非食事回数	0 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	44 %
予測7日間平均	64 %
平均摂取カロリー	1,453 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

朝食に魚やひじきを取り入れるなど、和食中心で栄養バランスを意識した構成です。
ただし、全体として野菜の量がやや少なめです。
野菜の副菜や汁物を足すことで、ビタミン・ミネラルを補いやすく、
家庭全体の健康的な食習慣づくりにもつながります。

【7日間の食事状況】

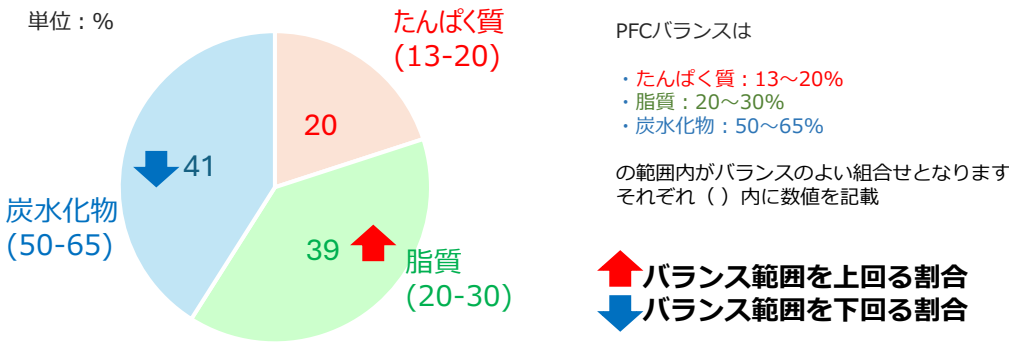
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	米	パン	パン	米	麺	麺	米
間食	-	その他	その他	-	その他	-	-
夕食	-	その他	その他	パン	パン	その他	米
食料自給率	53	27	12	39	34	13	68
(予測%)	30	70	45	90	50	25	40
摂取カロリー(kcal)	1,852	1,548	1,199	1,281	12,881	1,050	1,499

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	13 回
米食	4 回
パン食	4 回
麺食	2 回
その他	6 回
非食事回数	8 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	35 %
予測7日間平均	50 %
平均摂取カロリー	3,044 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

外食時も野菜サラダを追加するなど、不足しやすい栄養素を意識して補っている点が良いです。

一方で、全体的に野菜量がやや少なく、主菜が続く傾向があります。

副菜や汁物を加えて品数を増やすことで、彩りと栄養のバランスがさらに整います。

【7日間の食事状況】

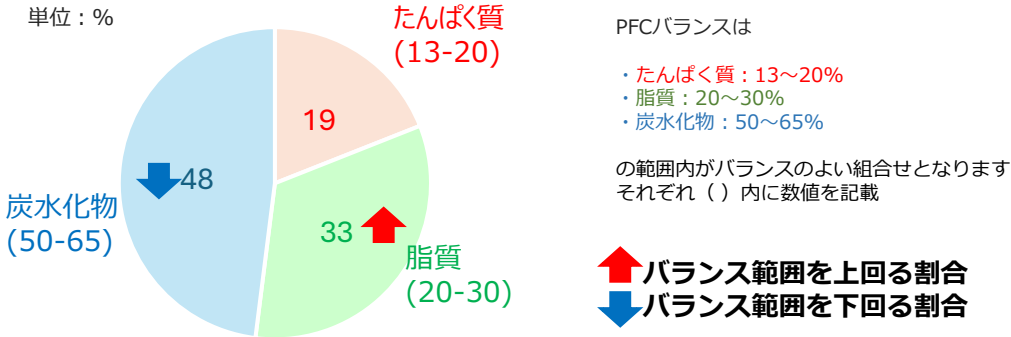
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	パン	米	米	米	米	米	米
昼食	麺	米	米	麺	麺	麺	パン
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	麺	麺	米	米	米	米	米
食料自給率	45	40	41	39	50	66	55
(予測%)	65	50	40	60	70	80	40
摂取カロリー(kcal)	1,235	2,962	1,308	1,295	1,478	1,459	1,567

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	21 回
米食	13 回
パン食	2 回
麺食	6 回
その他	0 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	48 %
予測7日間平均	58 %
平均摂取カロリー	1,615 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

朝に魚と味噌汁を取り入れるなど、和食中心のバランスが整っています。
一方で野菜の品数が少なく、全体として彩りが単調になりがちです。
昼または夕食に副菜を1品追加すると、栄養の幅が広がり健康的な印象になります。

【7日間の食事状況】

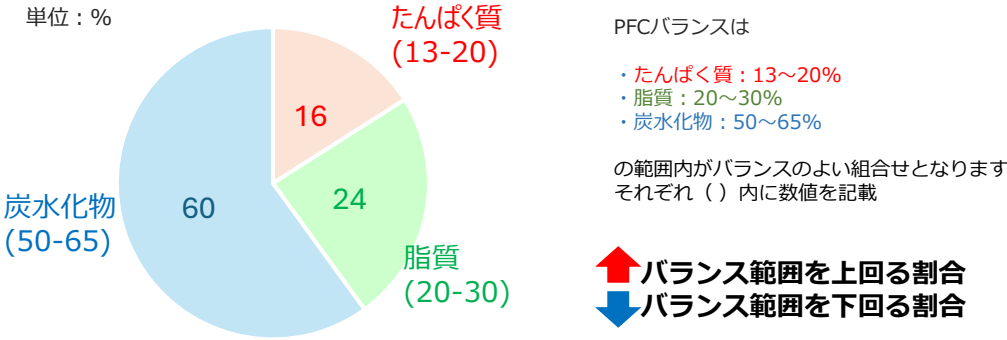
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	その他	その他	その他	パン	パン	パン	その他
昼食	-	麺	麺	米	麺	米	米
間食	-	-	-	-	その他	-	-
夕食	-	その他	米	米	米	米	米
食料自給率	88	58	58	62	44	69	69
(予測%)	90	55	50	55	75	40	35
摂取カロリー(kcal)	1,600	1,564	1,493	1,700	2,250	1,840	2,080

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	19 回
米食	8 回
パン食	3 回
麺食	3 回
その他	6 回
非食事回数	2 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	64 %
予測7日間平均	57 %
平均摂取カロリー	1,790 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

規則的な食事が続けられており、主食・主菜のバランスも安定しています。
野菜を食べる工夫は見られますが、まだ量が少なく、ビタミンや食物繊維が不足気味です。
副菜を追加して野菜を取り入れると、全体のバランスがさらに整います。

【7日間の食事状況】

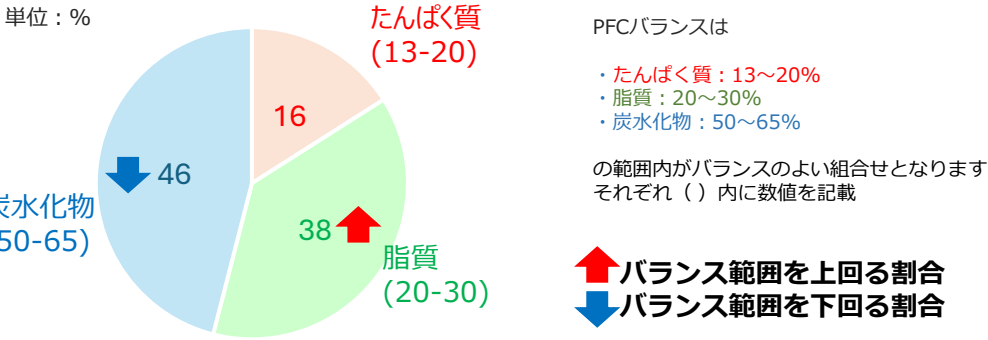
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	-	-	-	その他	-	-	-
昼食	その他	パン	パン	米	その他	パン	その他
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	麺	米	麺	米	米	米	-
食料自給率	62	33	17	39	26	46	42
(予測%)	75	70	35	70	20	40	30
摂取カロリー(kcal)	552	1,154	752	1,379	1,220	893	122

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	14 回
米食	5 回
パン食	3 回
麺食	2 回
その他	4 回
非食事回数	7 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	38 %
予測7日間平均	49 %
平均摂取カロリー	867 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

摂取量が少なく、炭水化物に偏った構成です。
プロテインとカップ麺中心で、野菜と主菜の不足が目立ちます。
冷凍野菜や缶詰を使い、卵・豆腐・ツナなどを一品足すと、手軽に栄養バランスが整いエネルギー切れも防げます。

【7日間の食事状況】

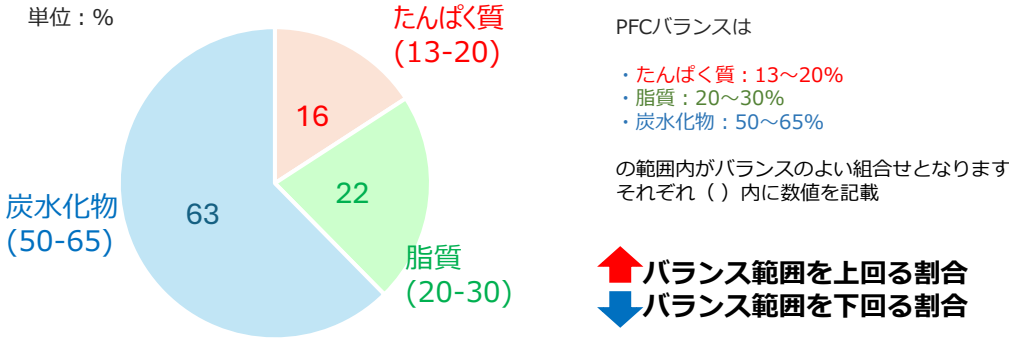
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	パン	その他	その他	-	-	その他	-
昼食	その他	米	米	麺	その他	その他	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	その他	その他	その他	米	その他	米	米
食料自給率	21	39	65	49	44	83	63
(予測%)	65	50	65	55	55	30	40
摂取カロリー(kcal)	1,662	1,213	587	724	859	667	915

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	18 回
米食	6 回
パン食	1 回
麺食	1 回
その他	10 回
非食事回数	3 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	52 %
予測7日間平均	51 %
平均摂取カロリー	947 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評】 【管理栄養士からのコメント】

昼・夕で主食と主菜をしっかり摂り、たんぱく質は十分に確保できています。
一方で野菜の量が少なく、ビタミン・ミネラルが不足気味です。
副菜や味噌汁に野菜を加えることで、よりバランスが整います。

【7日間の食事状況】

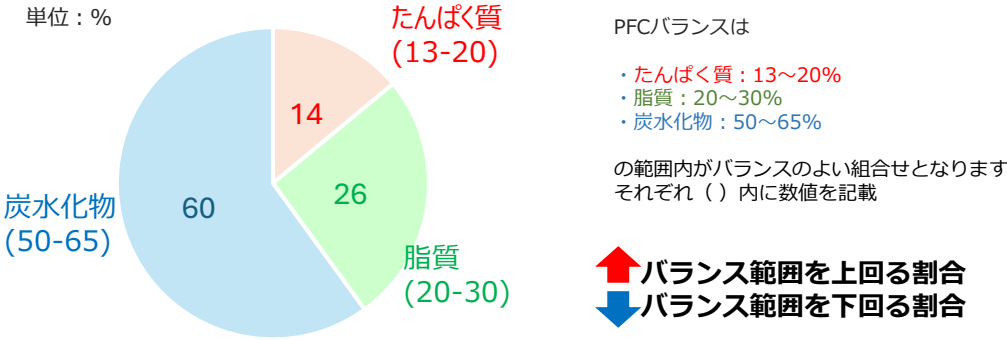
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	麺	麺	その他	パン	麺	パン	麺
昼食	米	その他	その他	米	米	パン	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	麺	米	米	麺	パン	麺	パン
食料自給率	54	28	33	44	38	17	38
(予測%)	65	55	30	95	80	60	45
摂取カロリー(kcal)	1,538	1,395	1,593	1,381	2,593	1,778	2,593

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	21 回
米食	6 回
パン食	5 回
麺食	7 回
その他	3 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	36 %
予測7日間平均	61 %
平均摂取カロリー	1,839 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

毎食きちんと食べており、リズムの整った生活習慣が見られます。
ただし、油を使う料理が多く脂質が高めで、野菜量がやや不足気味です。
炒め物を減らし、野菜中心の副菜を取り入れるとより良いです。

【7日間の食事状況】

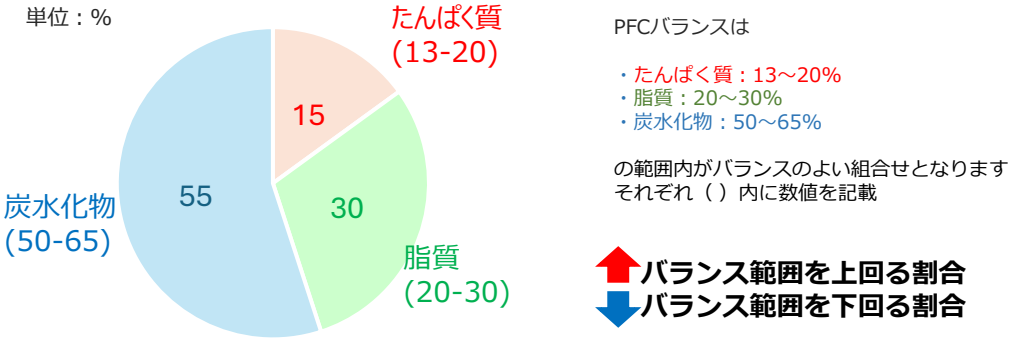
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	米	パン	麺	米	米	米	米
昼食	米	米	米	米	米	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率	34	52	59	56	59	60	63
(予測%)	65	75	75	60	80	35	25
摂取カロリー(kcal)	2,637	1,310	1,698	1,787	1,756	1,518	1,563

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	21 回
米食	19 回
パン食	1 回
麺食	1 回
その他	0 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	55 %
予測7日間平均	59 %
平均摂取カロリー	1,753 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評】 【管理栄養士からのコメント】

和食中心で主食・主菜のバランスが良く、たんぱく質もしっかり摂れています。
一方で、野菜の種類が限られており、彩りや食物繊維が不足しています。
旬の野菜や海藻を意識的に取り入れると、栄養の幅が広がります。

【7日間の食事状況】

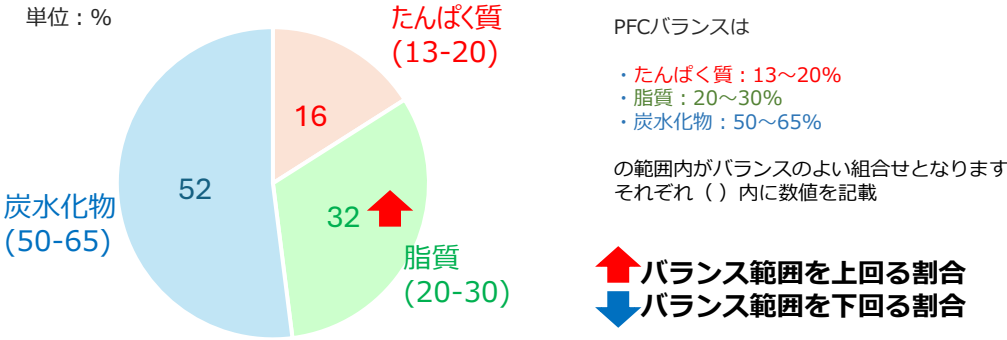
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	-	-	-	-	-	-	-
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率	42	41	41	36	40	55	50
(予測%)	40	40	90	45	30	90	90
摂取カロリー(kcal)	1,412	1,585	1,699	1,703	1,529	1,539	1,924

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	7 回
米食	7 回
パン食	0 回
麺食	0 回
その他	0 回
非食事回数	14 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	44 %
予測7日間平均	61 %
平均摂取カロリー	1,627 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

朝食・昼食の写真がないため、全体の栄養バランスは判断できません。
夕食は主食・主菜・副菜がそろっており、品数も多く理想的な内容です。
このような食事を継続できると、とても良い状態を保てます。

【7日間の食事状況】

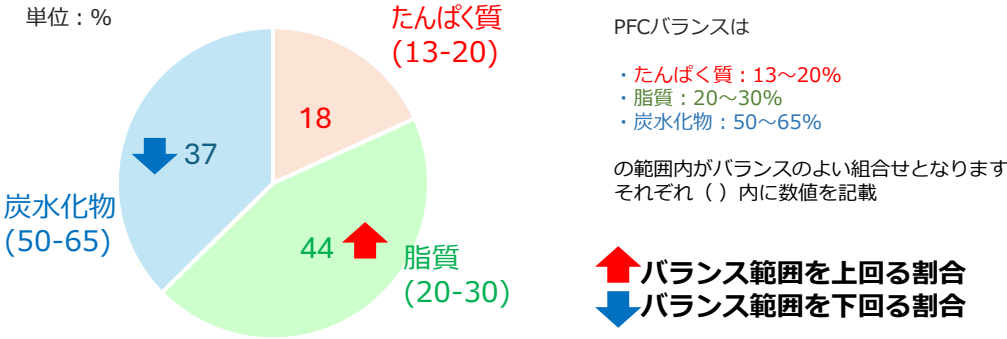
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	パン	米	米	パン	-	パン	パン
昼食	麺	パン	米	麺	米	その他	麺
間食	その他	-	その他	-	-	その他	-
夕食	米	その他	その他	その他	その他	その他	その他
食料自給率	50	63	53	53	64	61	61
(予測%)	65	40	80	45	55	55	40
摂取カロリー(kcal)	1,682	2,336	2,006	2,344	1,545	1,595	1,937

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	20 回
米食	5 回
パン食	5 回
麺食	3 回
その他	10 回
非食事回数	1 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	58 %
予測7日間平均	54 %
平均摂取カロリー	1,921 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

朝昼晩の食事リズムは安定していますが、脂質と炭水化物がやや高めです。
野菜が少なく、全体的に単調なメニューになりがちです。
主菜に野菜を添える・汁物を足すことで栄養バランスが向上します。

【7日間の食事状況】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	-	-	-	-	-	-	-
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	パン	その他	パン	麺	米	米	米
食料自給率	13	30	13	45	52	35	88
(予測%)	30	90	20	50	55	40	20
摂取カロリー(kcal)	279	1,948	776	929	602	780	312

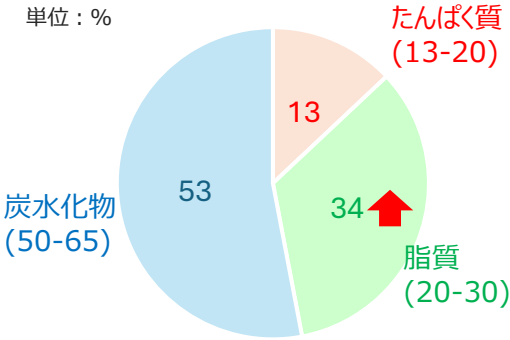
米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	7 回
米食	3 回
パン食	2 回
麺食	1 回
その他	1 回
非食事回数	14 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	39 %
予測7日間平均	44 %
平均摂取カロリー	804 kcal

【7日間のPFCバランス】

単位：％



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

1日の摂取量が少なく、カロリー・たんぱく質ともに不足傾向。脂質の割合が高いため、主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日1回でも意識すると改善につながります。

【7日間の食事状況】

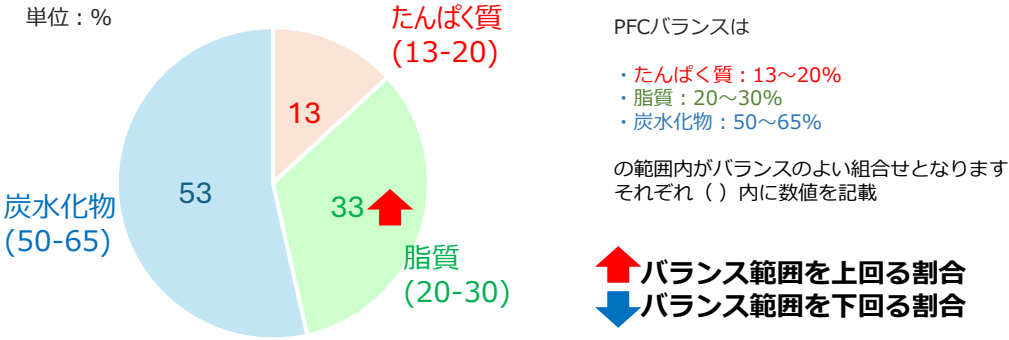
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他
昼食	パン	その他	その他	その他	その他	その他	その他
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	パン	その他	麺	その他	その他	米	米
食料自給率	14	14	19	20	12	13	38
(予測%)	30	35	30	40	30	25	10
摂取カロリー(kcal)	757	869	347	652	490	748	510

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	21 回
米食	2 回
パン食	2 回
麺食	1 回
その他	16 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	19 %
予測7日間平均	29 %
平均摂取カロリー	625 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

食事量が非常に少なく、1日の摂取カロリー・栄養バランスともに不足。炭水化物中心で野菜・たんぱく質が少ない点が課題です。食欲がない日でも、スープやヨーグルト＋果物など消化のよい軽食を取り入れると良いでしょう。栄養リズムを保つことが健康維持の第一歩です。

【7日間の食事状況】

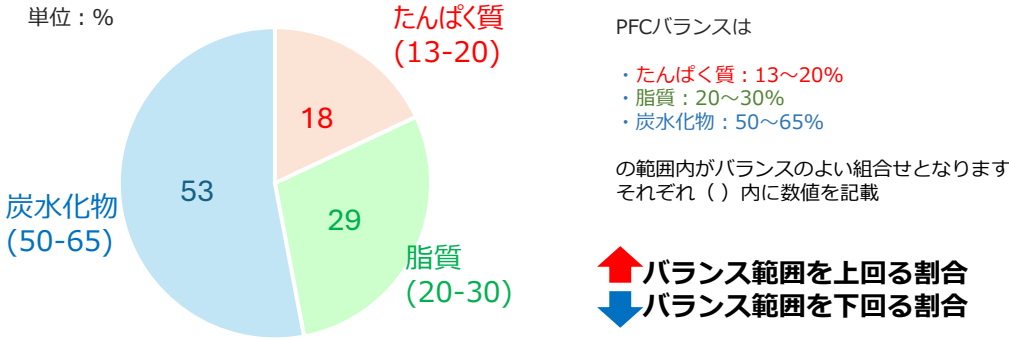
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	その他	パン	パン	米	パン	パン	米
昼食	米	米	米	米	米	米	米
間食	-	その他	-	-	その他	-	-
夕食	パン	米	米	米	-	米	米
食料自給率	32	64	55	73	48	54	63
(予測%)	50	65	80	40	70	15	40
摂取カロリー(kcal)	1,768	1,475	1,290	1,268	1,242	1,899	1,776

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	20 回
米食	14 回
パン食	5 回
麺食	0 回
その他	3 回
非食事回数	1 回
間食回数	2 回
7日間食料自給率	56 %
予測7日間平均	51 %
平均摂取カロリー	1,531 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

全体的にバランスはとれているものの、脂質が高め。冷凍食品や揚げ物が続いた際は、スープや副菜で野菜を補う工夫を。朝食でヨーグルトを摂っている点は良い習慣です。主食・主菜・副菜のバランス意識を継続できるとさらに良いです。

【7日間の食事状況】

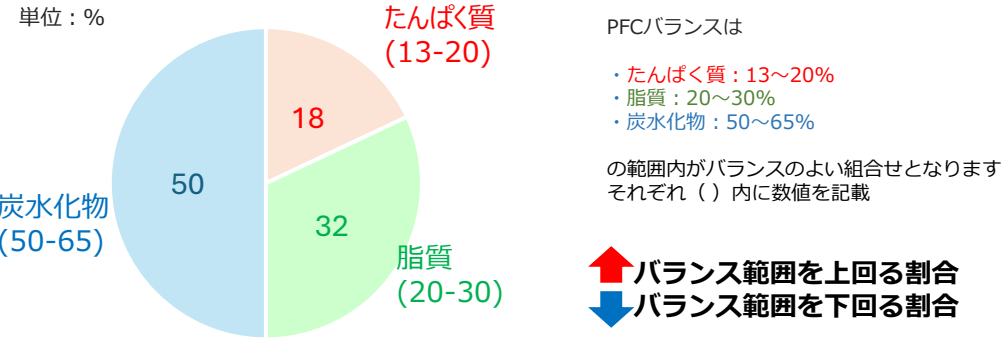
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	米	米	麺	米	-	米	-
昼食	米	米	パン	-	麺	米	米
間食	-	-	-	その他	-	-	-
夕食	麺	米	その他	その他	その他	その他	その他
食料自給率	40	86	65	45	31	86	91
(予測%)	50	45	35	55	30	20	25
摂取カロリー(kcal)	1,360	1,150	1,200	1,500	780	1,600	1,100

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	18 回
米食	9 回
パン食	1 回
麺食	3 回
その他	6 回
非食事回数	3 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	63 %
予測7日間平均	37 %
平均摂取カロリー	1,241 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

一日を通して炭水化物中心の単品食が続いており、たんぱく質過多・野菜不足の傾向があります。手軽な食品が多い中でも、サラダや具たくさん味噌汁、納豆などをプラスするだけで栄養バランスが向上します。簡便さを保ちながら健康的に整える意識を。

【7日間の食事状況】

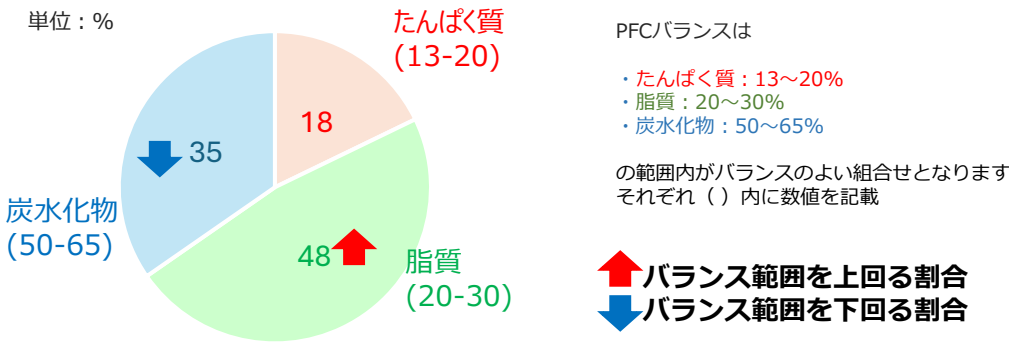
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	その他	その他	パン	パン	その他	米	その他
昼食	その他	麺	米	麺	米	米	米
間食	その他	その他	その他	その他	-	その他	-
夕食	米	その他	-	米	その他	その他	その他
食料自給率	42	20	26	53	33	57	49
(予測%)	80	55	25	60	60	25	50
摂取カロリー(kcal)	1,774	1,374	1,850	1,404	1,702	616	695

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	20 回
米食	7 回
パン食	2 回
麺食	2 回
その他	14 回
非食事回数	1 回
間食回数	5 回
7日間食料自給率	39 %
予測7日間平均	51 %
平均摂取カロリー	1,345 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

たんぱく質摂取が意識できており、プロテインやBASE FOODなど工夫が感じられます。ただし脂質が高めで炭水化物が不足気味。根菜や雑穀ご飯などでエネルギー源をしっかりと補うと持続力UPにつながります。全体として健康意識が高く、継続的に良い食習慣を維持できそうです。

【7日間の食事状況】

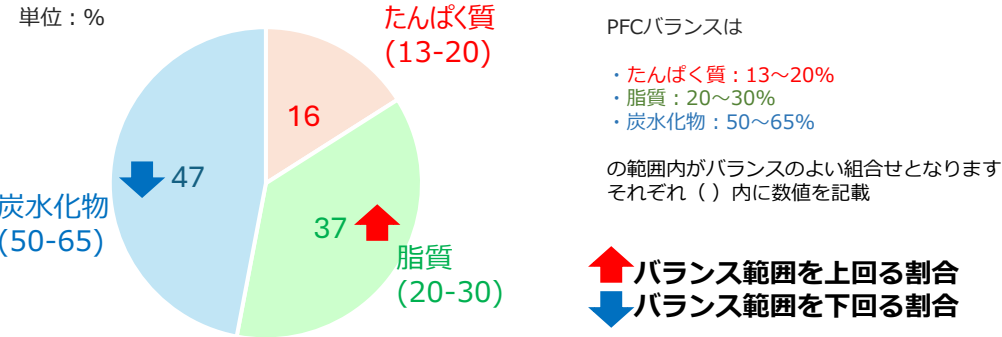
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	-	米	その他	-	米	-	-
昼食	米	麺	パン	米	その他	パン	パン
間食	その他	-	-	-	-	-	その他
夕食	米	米	麺	麺	米	米	麺
食料自給率	37	45	44	47	66	40	16
(予測%)	60	60	70	60	80	40	45
摂取カロリー(kcal)	1,585	1,675	1,233	1,553	1,487	1,582	1,304

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	17 回
米食	8 回
パン食	3 回
麺食	4 回
その他	4 回
非食事回数	4 回
間食回数	2 回
7日間食料自給率	42 %
予測7日間平均	59 %
平均摂取カロリー	1,488 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

主食・主菜・副菜のバランスが良く、毎食に野菜を取り入れている点がとても良いです。一方で、野菜の量がやや少なく感じられます。加熱した野菜を取り入れると、かさが減って食べやすくなり、無理なく摂取量を増やせます。

【7日間の食事状況】

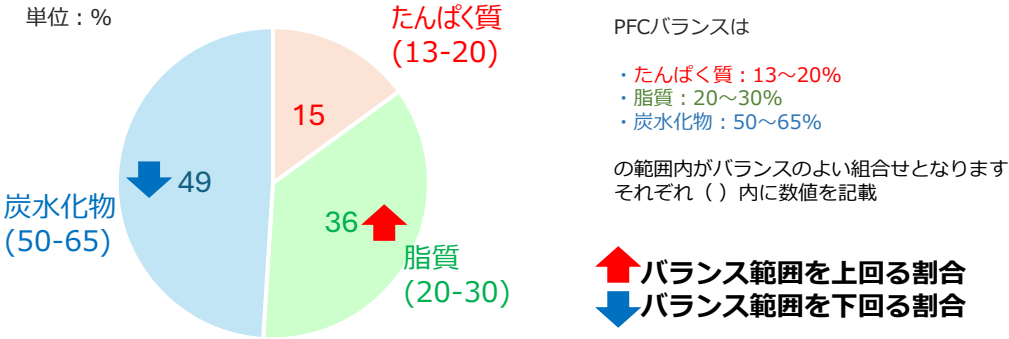
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	パン	米	その他	その他	その他	その他	その他
昼食	米	米	米	米	米	米	米
間食	-	-	-	-	その他	-	-
夕食	米	麺	麺	麺	麺	麺	米
食料自給率	37	45	45	40	40	27	66
(予測%)	60	0	50	50	40	30	15
摂取カロリー(kcal)	2,444	1,756	1,109	2,135	2,177	1,414	1,403

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	21 回
米食	10 回
パン食	1 回
麺食	5 回
その他	6 回
非食事回数	0 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	43 %
予測7日間平均	35 %
平均摂取カロリー	1,777 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

昼食は主食・主菜・副菜がそろっており、理想的なバランスです。
一方で、朝と夜の野菜量が少なく、1日を通してみると野菜が不足しています。
朝は果物やスープ、夜は温野菜などを取り入れると、無理なく栄養バランスが整います。

【7日間の食事状況】

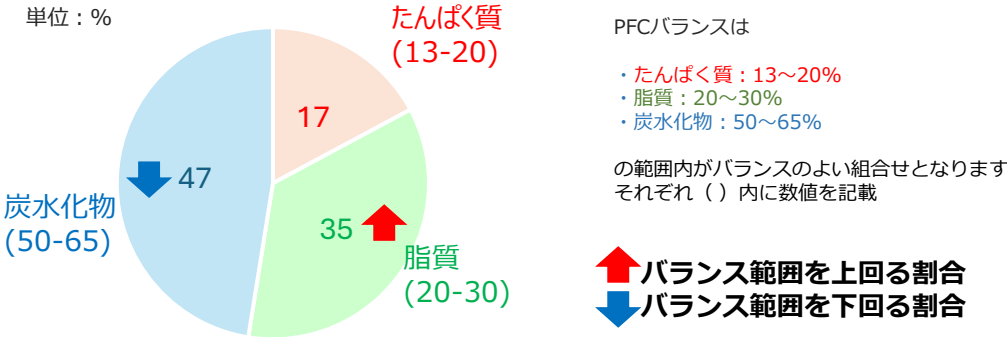
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	パン	米	パン	米	パン	米	パン
昼食	麺	麺	麺	麺	麺	米	麺
間食	-	その他	その他	その他	その他	その他	その他
夕食	その他	米	米	米	米	米	米
食料自給率	29	46	56	38	33	43	26
(予測%)	45	55	60	80	75	40	30
摂取カロリー(kcal)	762	2,081	1,450	2,653	2,383	2,463	2,654

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	21 回
米食	10 回
パン食	4 回
麺食	6 回
その他	7 回
非食事回数	0 回
間食回数	6 回
7日間食料自給率	39 %
予測7日間平均	55 %
平均摂取カロリー	2,064 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

夕食は主食・主菜・副菜のバランスが良く、野菜もしっかり取れていて理想的です。
昼のパスタも炭水化物・たんぱく質・野菜を一皿で摂れる工夫ができています。
この調子で、1食ごとに自然にバランスを意識する習慣を続けていけると良いですね。

【7日間の食事状況】

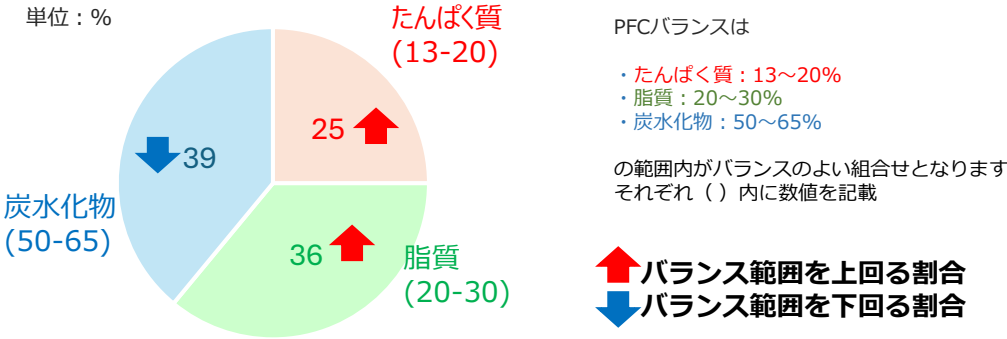
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	麺	-	その他	麺	-	麺	麺
昼食	その他	米	-	麺	麺	その他	-
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	その他	その他	その他	米	米	米
食料自給率	38	59	30	35	40	17	56
(予測%)	50	80	30	60	75	40	40
摂取カロリー(kcal)	979	483	399	1,790	1,311	976	402

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	17 回
米食	5 回
パン食	0 回
麺食	6 回
その他	6 回
非食事回数	4 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	39 %
予測7日間平均	54 %
平均摂取カロリー	906 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

夕食は主食・主菜・副菜のバランスが良く、野菜もしっかり取れていてとても理想的です。一方で、朝と昼が軽めで、1日の栄養を夕食だけで賄っている印象です。朝や昼にもたんぱく質や野菜を少し取り入れることで、より安定したバランスになります。

【7日間の食事状況】

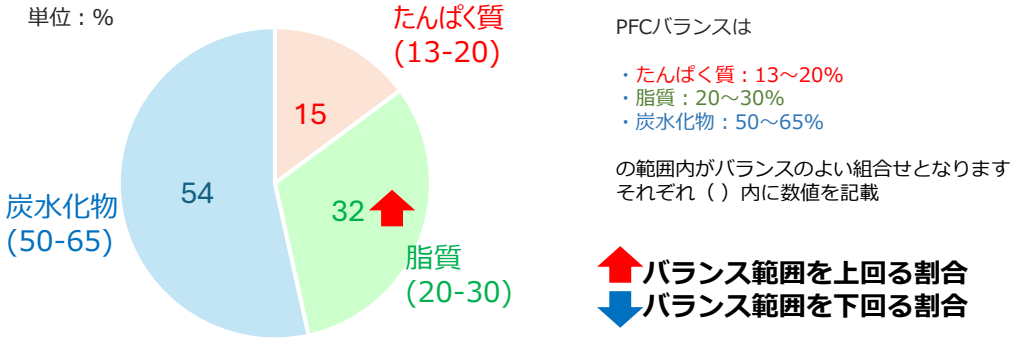
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	その他	米	米	-	-	パン	パン
昼食	その他	-	米	麺	米	麺	米
間食	-	その他	-	-	-	-	-
夕食	-	米	-	-	その他	その他	その他
食料自給率	100	50	90	19	50	47	66
(予測%)	50	80	45	60	50	45	45
摂取カロリー(kcal)	1,200	1,296	805	302	1,235	1,472	1,235

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	15 回
米食	6 回
パン食	2 回
麺食	2 回
その他	6 回
非食事回数	6 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	60 %
予測7日間平均	54 %
平均摂取カロリー	1,078 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

朝と夕食のバランスが良く、間食も取り入れてエネルギーを上手に補えています。
昼食を抜く日もありますが、栄養バランスは大きく崩れていません。
軽く果物やヨーグルトなどを挟むと、より安定したリズムで続けられます。

【7日間の食事状況】

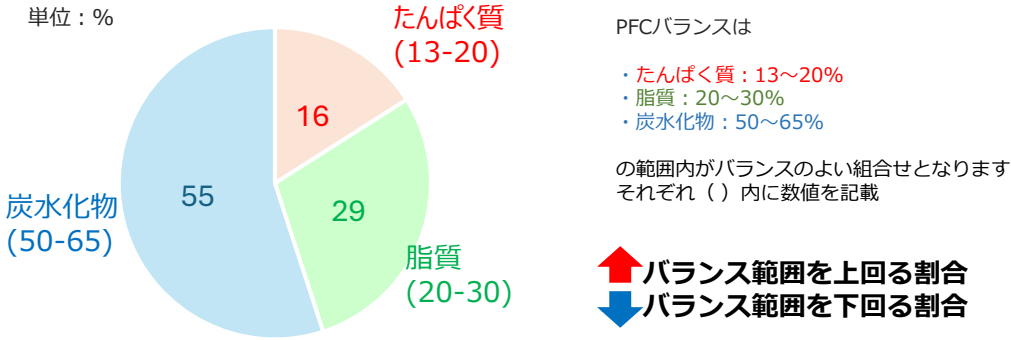
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	米	米	パン	その他	パン	米	米
昼食	米	その他	その他	米	麺	米	米
間食	その他	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率	62	75	48	82	66	79	62
(予測%)	70	50	70	35	100	35	40
摂取カロリー(kcal)	1,667	1,500	1,147	1,319	1,112	1,801	1,881

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	21 回
米食	15 回
パン食	2 回
麺食	1 回
その他	4 回
非食事回数	0 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	68 %
予測7日間平均	57 %
平均摂取カロリー	1,490 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評】 【管理栄養士からのコメント】

全体の栄養バランスが良く、無理のない範囲で整えられています。
主食・主菜・副菜のバランスが取れており、食事内容も安定しています。

【7日間の食事状況】

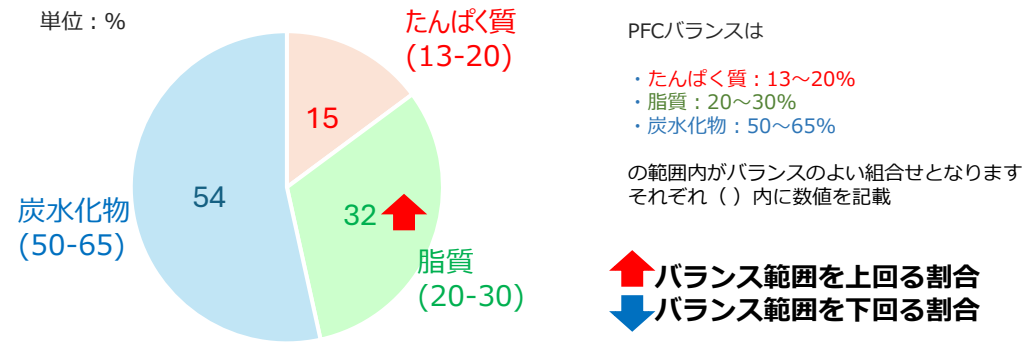
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	-	-	-	-	-	-	-
間食	-	-	-	その他	-	その他	-
夕食	米	米	米	-	米	-	米
食料自給率	80	86	79	64	48	53	55
(予測%)	45	70	45	80	15	50	50
摂取カロリー(kcal)	827	1,447	1,501	1,996	2,001	1,975	1,599

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	5 回
米食	5 回
パン食	0 回
麺食	0 回
その他	2 回
非食事回数	16 回
間食回数	2 回
7日間食料自給率	66 %
予測7日間平均	51 %
平均摂取カロリー	1,621 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

写真はありませんが、記録内容から見ると食物繊維や発酵食品を摂るようにして、健康を意識した食生活ができています。

【7日間の食事状況】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	その他	-	-	-	-	パン	-
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	その他	その他	米	米	-	-
食料自給率	46	40	50	99	11	13	0
(予測%)	75	50	30	60	50	45	0
摂取カロリー(kcal)	871	600	600	404	338	279	0

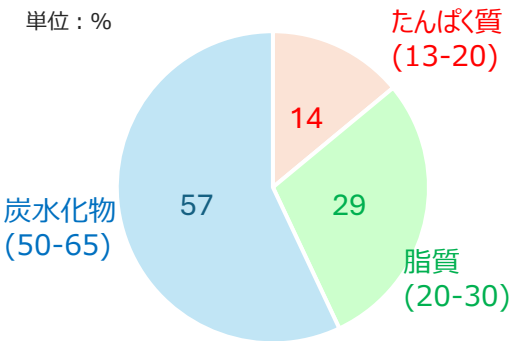
米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	7 回
米食	3 回
パン食	1 回
麺食	0 回
その他	3 回
非食事回数	14 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	43 %
予測7日間平均	52 %
平均摂取カロリー	515 kcal

【7日間のPFCバランス】

単位：％



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評】 【管理栄養士からのコメント】

朝・昼の食事がなく、1日1食のため全体の栄養量が不足しています。
朝や昼にヨーグルトや果物など軽く口にする習慣をつけると、体調を保ちやすくなります。

【7日間の食事状況】

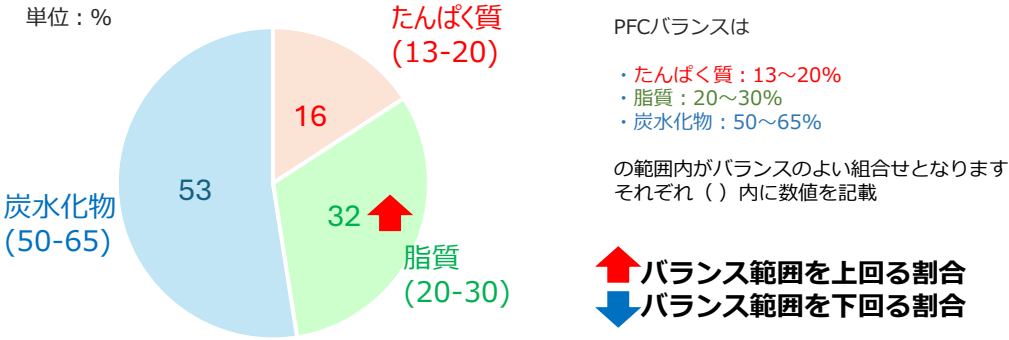
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	米	米	米	米	米	米	米
昼食	米	米	パン	米	米	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率	37	66	58	67	44	67	58
(予測%)	50	40	45	70	25	40	20
摂取カロリー(kcal)	2,103	1,696	1,094	1,579	2,286	1,553	2,592

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	21 回
米食	20 回
パン食	1 回
麺食	0 回
その他	0 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	57 %
予測7日間平均	41 %
平均摂取カロリー	1,843 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

朝昼晩すべての食事に野菜が取り入れられています。
昼食にたんぱく質が少ない日もありますが、全体ではしっかり補えています。
昼にも卵や豆製品を少し取り入れると、より安定したバランスになります。

【7日間の食事状況】

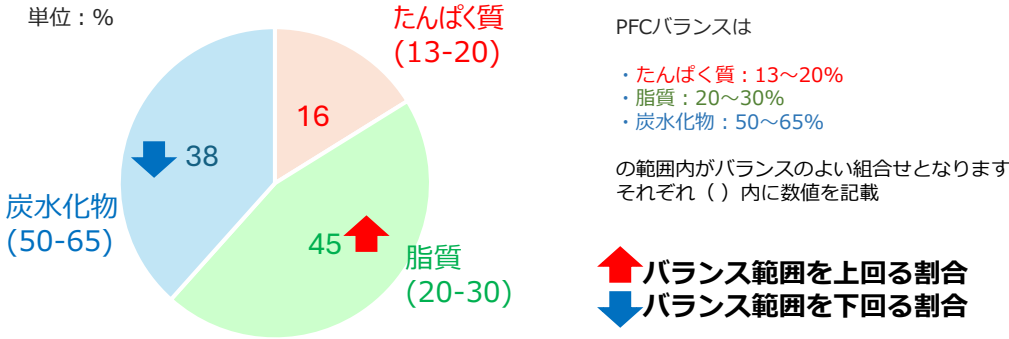
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	-	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	-	パン	麺	米	パン	米	パン
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率	44	33	29	32	32	40	32
(予測%)	30	40	45	0	65	10	35
摂取カロリー(kcal)	2,471	1,572	1,683	1,541	2,183	1,849	2,183

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	19 回
米食	9 回
パン食	9 回
麺食	1 回
その他	0 回
非食事回数	2 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	35 %
予測7日間平均	32 %
平均摂取カロリー	1,926 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

夕食は品数が多く、主食・主菜・副菜のバランスがとても良いです。
一方で、朝と昼はパン中心で野菜が不足しています。
朝や昼にサラダやスープを添えるだけでも、1日の栄養バランスがより整います。

まとめ

食料自給率と予測の7日間平均

- 対象者の食料自給率（カロリーベース）の7日間の平均値は、最小値は19%、最大値は68%で、30名の平均値は46%であった。
- 予測値との差が10%以内だったのは、男性は7名、女性は6名。

【対象者（30名）の平均値：46%】

単位：%

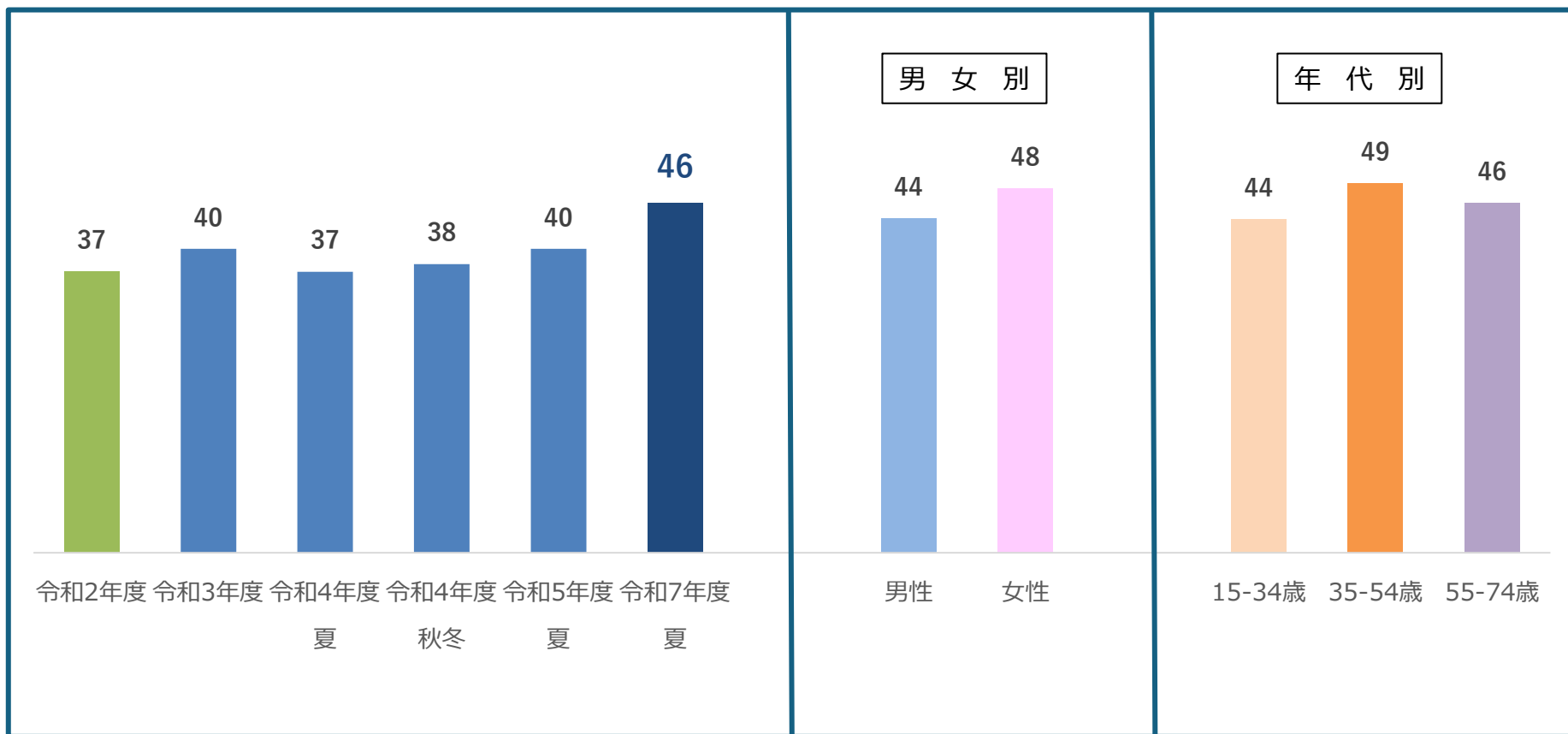
		食料自給率 (7日間平均)	予測 (7日間平均)			食料自給率 (7日間平均)	予測 (7日間平均)
No.1	男性33歳/一人暮らし/埼玉県幸手市/会社員	38	51	No.16	女性25歳/一人暮らし/宮城県仙台市青葉区/パート・アルバイト	39	44
No.2	男性32歳/配偶者と同居/北海道札幌市/派遣社員・契約社員	40	51	No.17	女性23歳/配偶者と同居/福岡県北九州市小倉南区/会社員	19	29
No.3	男性31歳/配偶者と子どもと同居/埼玉県上尾市/会社員	34	58	No.18	女性29歳/配偶者と子どもと同居/岐阜県羽島市/パート・アルバイト	56	51
No.4	男性45歳/一人暮らし/奈良県奈良市/会社員	53	49	No.19	女性53歳/一人暮らし/千葉県市原市/会社員	63	37
No.5	男性40歳/配偶者と同居/東京都江東区/派遣社員・契約社員	51	59	No.20	女性46歳/配偶者と同居/神奈川県大和市/パート・アルバイト	39	51
No.6	男性46歳/配偶者と子どもと同居/埼玉県坂戸市/会社員	44	64	No.21	女性41歳/配偶者と子どもと同居/神奈川県藤沢市/専業主婦・主夫	42	59
No.7	男性58歳/一人暮らし/埼玉県行田市/会社員	35	50	No.22	女性61歳/一人暮らし/神奈川県大和市/会社員	43	35
No.8	男性74歳/配偶者と同居/神奈川県茅ヶ崎市/無職	48	58	No.23	女性55歳/配偶者と同居/埼玉県川口市/専業主婦・主夫	39	55
No.9	男性65歳/配偶者と子どもと同居/東京都江戸川区/会社員	64	57	No.24	女性55歳/配偶者と子どもと同居/東京都東大和市/専業主婦・主夫	39	54
No.10	男性30歳/配偶者と同居/鳥取県米子市/会社員	38	49	No.25	女性32歳/配偶者と同居/静岡県熱海市/パート・アルバイト	60	54
No.11	男性31歳/配偶者と子どもと同居/岩手県一関市東山町松川/自営業	52	51	No.26	女性33歳/配偶者と子どもと同居/山口県宇部市/会社員	68	57
No.12	男性55歳/配偶者と同居/高知県高知市/会社員	35	61	No.27	女性51歳/配偶者と同居/宮城県宮崎市/会社員	66	51
No.13	男性47歳/配偶者と子どもと同居/沖縄県豊見城市/会社員	55	59	No.28	女性53歳/配偶者と子どもと同居/新潟県新潟市中央区/会社員	43	52
No.14	男性74歳/配偶者と同居/青森県八戸市/無職	44	61	No.29	女性62歳/配偶者と同居/山形県米沢市/専業主婦・主夫	57	41
No.15	男性59歳/配偶者と子どもと同居/石川県金沢市/会社員	58	54	No.30	女性58歳/配偶者と子どもと同居/群馬県高崎市/パート・アルバイト	35	32

食料自給率（カロリーベース） 予測との差が±10%以内 30名の中で最も高い値 30名の中で最も低い値

食料自給率の7日間平均（対象者全体、男女別、年代別）

- 対象者全員（30名）の7日間の平均値は46%と、令和5年度夏に実施したカロリーベース食料自給率の数値を**+6ポイント**上回る結果となった。
- 男女別では女性の方が高く、年代別では**35-54歳が49%**と他の年代よりも高かった。

単位：%

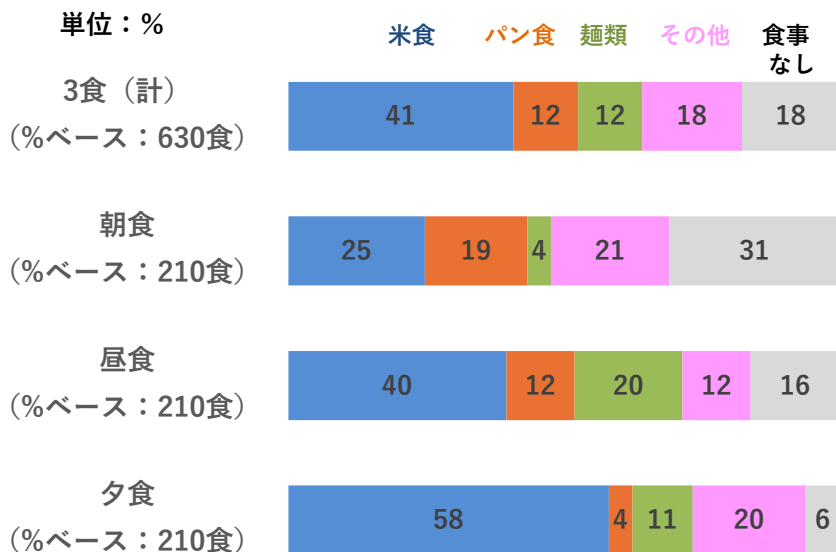


令和2年度の食料自給率（農林水産省）

主食の種類の構成比

- ・ 3食では「米食」が4割と最も多く、次いで「その他」（18%）、「パン食」（12%）と「麺類」（12%）は同数であった。
- ・ 食事別では、『朝食』は、「米食」「その他」が2割であった。『昼食』は、「米食」が4割と最も多く、「麺類」が2割、「パン食」は1割であった。『夕食』は「米食」が6割弱と最も多く、「その他」が2割であった。
- ・ 男女別に3食を比較すると、男性は女性より「米食」「パン食」「麺類」が多く、女性は男性より「その他」が多い傾向があった。
- ・ 年代別では、「米食」は年代による差が少なく、年代が高くなるほど「麺類」の割合は多くなり、「食事なし」の比率が少ない。

■ 食事別の主食の構成比（全体）



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

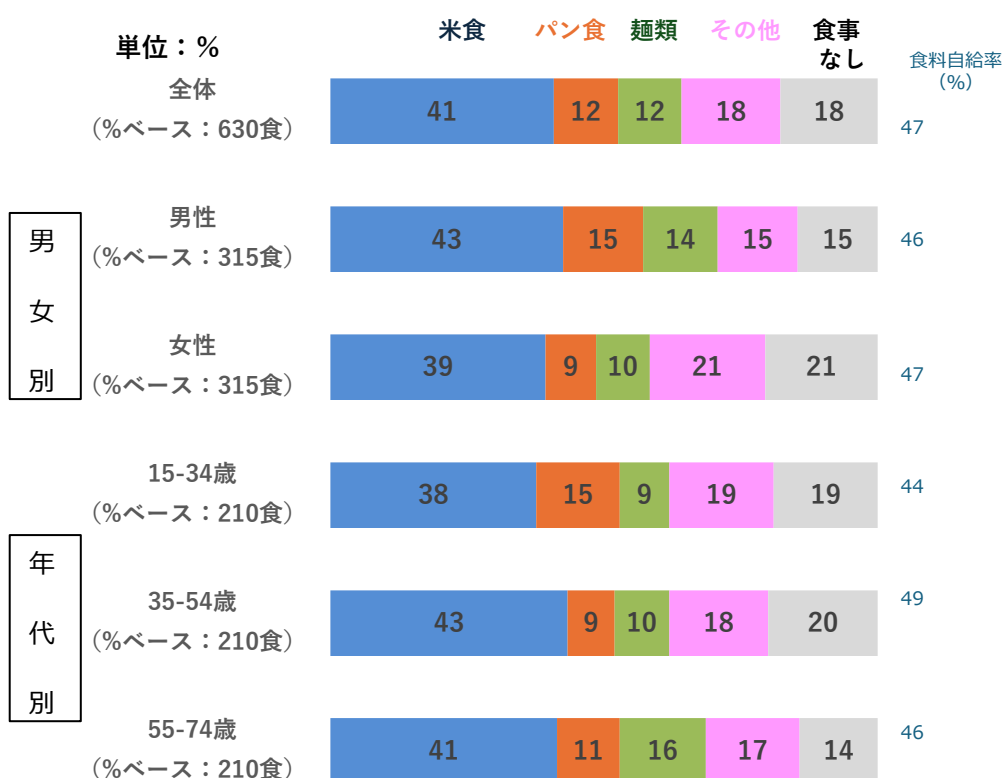
米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺類：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

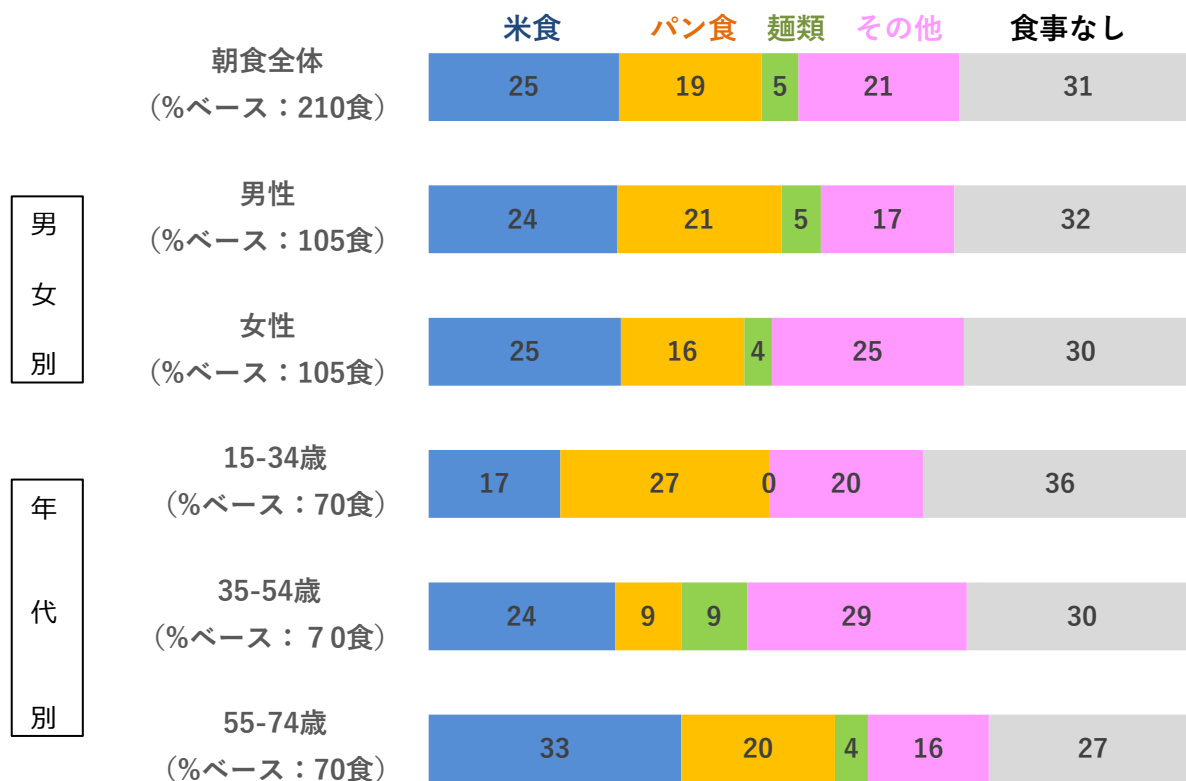
■ 3食（計）の主食の構成比（対象者全体、男女、年代別）



『朝食』の主食種類の構成比（対象者全体、男女別、年代別）

- ・『朝食』の主食は、男性は女性よりも「パン食」の割合が高く、女性は男性よりも「その他」の割合が高い。
- ・年代別では、15-34歳は「パン食」、35-54歳は「その他」、55-74歳は「米食」でそれぞれ最も高い。

単位：％



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

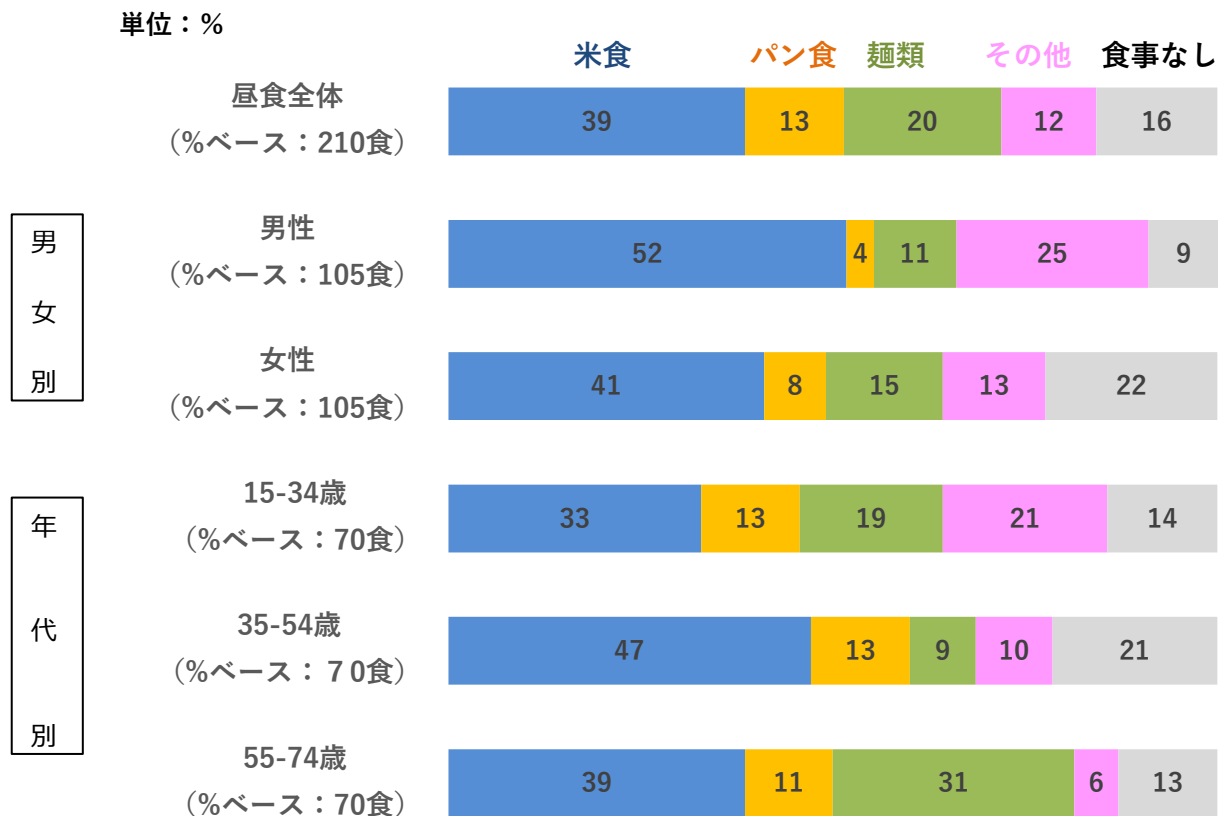
パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺類：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

『昼食』の主食種類の構成比（対象者全体、男女別、年代別）

- ・『昼食』は、男性は「米食」が5割で女性よりも高く、女性は「麺類」が15%で男性よりも割合が高い。
- ・年代別では、15-34歳と55-74歳で「米食」が最も高く、35-54歳は「米食」が5割と最も割合が高かった。
55-74歳は「麺類」の割合が3割と他の年代よりも高い。また、年代が高くなるほど「その他」の割合が低くなっていった。



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

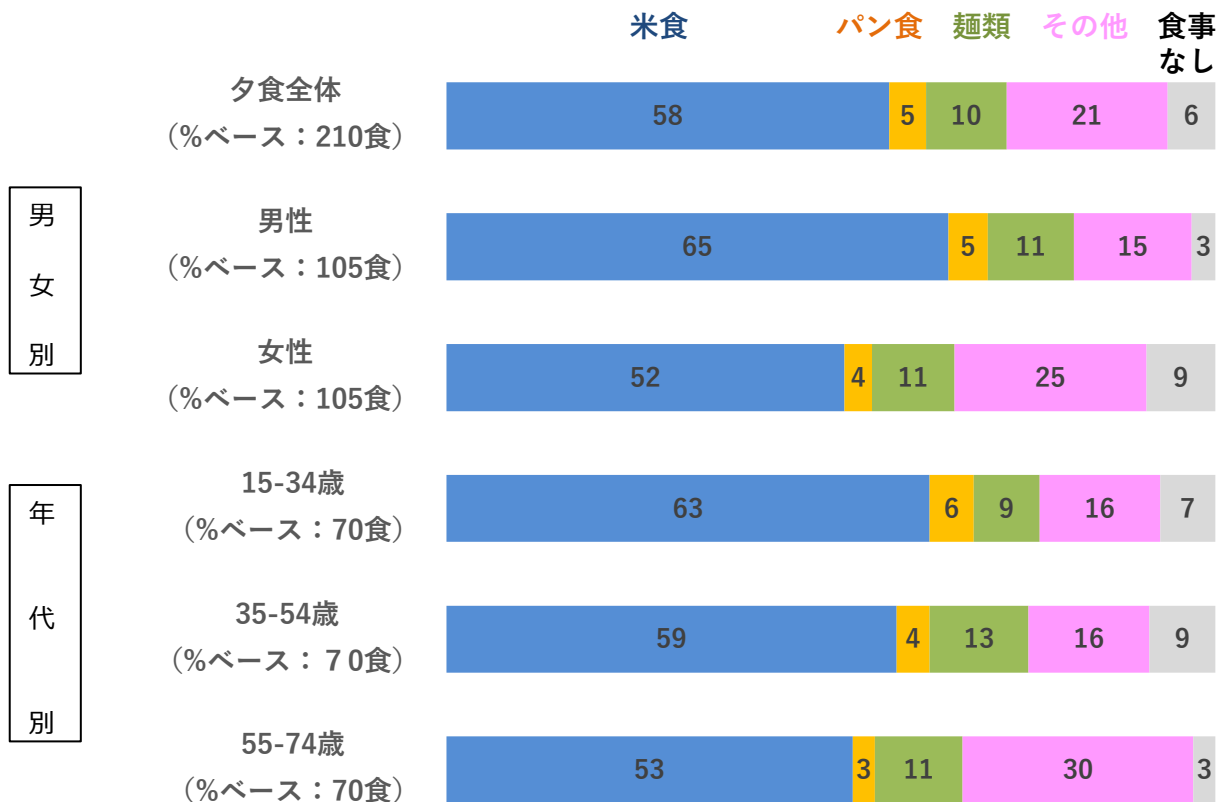
麺類：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

『夕食』の主食種類の構成比（対象者全体、男女別、年代別）

- ・『夕食』は、男性は「米食」が6割で女性よりも高く、女性は「その他」が25%で男性よりも割合が高い。
- ・年代別では、すべての世代で「米食」が5割を超えており、特に15-34歳では「米食」が6割強と最も割合が高い。
55-74歳は「その他」の割合が3割と他の年代よりも高い。

単位：％



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺類：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

Appendix

2サンプル獲得できた割付対象者を参考までに掲載



事例補充：調査対象者

その他／男性／15-34歳／夫婦のみ

(男性34歳/配偶者と同居/静岡県浜松市中央区/自営業)

1日目：（9月19日・金曜日）

朝食（なし）

昼食（11時00分）



【メニュー／主な食材】
丸源ラーメン 醤油味

【食料自給率】
18%

(本人が予測した食料自給率)
30%

【ご自身のコメント】
お昼にラーメンが食べたいと思い近所の丸源ラーメンに行き食べました。

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】
シャインマスカットのみ食べました

【食料自給率】
70%

(本人が予測した食料自給率)
23%

【ご自身のコメント】
昼にラーメンを食べ夜はそこまでお腹が空いてなかったので、シャインマスカットのみを食べました

1日目：（9月19日・金曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

昼にラーメンを食べややカロリーを摂取しすぎたと思ったので夜はシャインマスカットのみにして、控えめにしました。

【食料自給率】

19%

（本人が予測した食料自給率）

45%

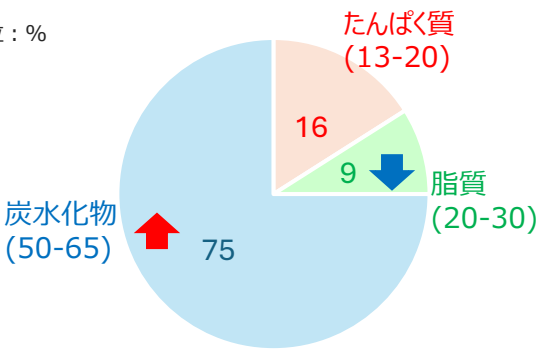
【摂取カロリー】

416kcal

【PFC分析】

たんぱく質：16%、脂質：9%、炭水化物：75%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の食事状況】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	麺	米	麺	米	麺	麺	その他
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	その他	米	その他	パン	麺	麺	米
食料自給率	19	57	16	63	22	38	39
(予測%)	45	60	60	60	70	35	40
摂取カロリー(kcal)	416	752	1,206	578	946	846	871

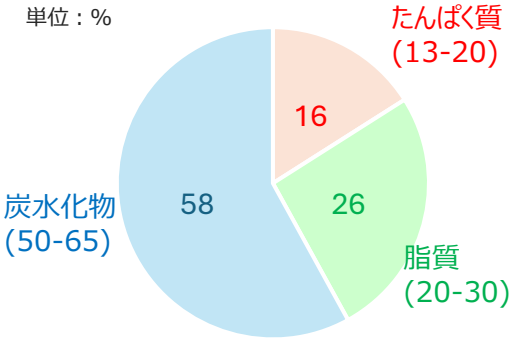
米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	14 回
米食	4 回
パン食	1 回
麺食	6 回
その他	3 回
非食事回数	7 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	36 %
予測7日間平均	53 %
平均摂取カロリー	802 kcal

【7日間のPFCバランス】

単位：%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評】 【管理栄養士からのコメント】



事例補充：調査対象者

大都市／男性／35-54歳／一人暮らし

(男性42歳／一人暮らし／神奈川県厚木市／会社員)

4日目：（9月22日・月曜日）

朝食（8時00分）



【メニュー／主な食材】
コーンフレークしか食べていない

【食料自給率】
10%

（本人が予測した食料自給率）
70%

【ご自身のコメント】
毎朝のルーティーンでコーンフレークを食べると決めている。

昼食（13時00分）



【メニュー／主な食材】
調理パンしか食べていない

【食料自給率】
18%

（本人が予測した食料自給率）
60%

【ご自身のコメント】
コロッケとパンの相性がよくて美味しかった。

夕食（20時00分）



【メニュー／主な食材】
さんまの塩焼き、イカの唐揚げ、サラダ、豚汁

【食料自給率】
64%

（本人が予測した食料自給率）
60%

【ご自身のコメント】
秋の味覚であるサンマの塩焼きがお惣菜で売っていたので食べた。それだけでは寂しいのでイカの唐揚げも買って食べた。カロリーは気にせず食べたいものを食べた。

4日目：（9月22日・月曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

カロリーは気にせずに食べたいものを食べた。さんまを食べることで秋を感じれた。

【食料自給率】

44%

（本人が予測した食料自給率）

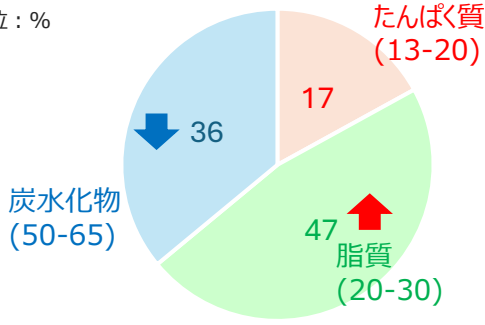
45%

【摂取カロリー】

1,737kcal

【PFC分析】 たんぱく質：17%、脂質：47%、炭水化物：36%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の食事状況】

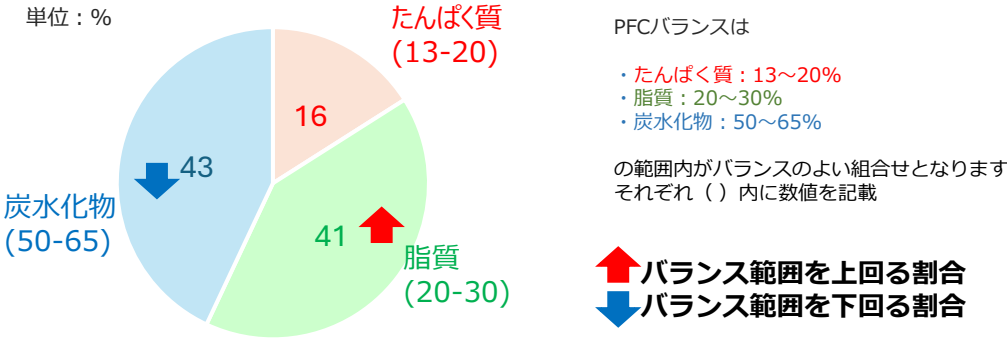
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	その他	パン	その他	その他	パン	その他	パン
昼食	パン	その他	その他	パン	その他	その他	パン
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	麺	麺
食料自給率	36	53	38	44	33	15	31
(予測%)	55	65	55	45	65	30	30
摂取カロリー(kcal)	1,148	1,090	1,041	1,737	971	936	1,395

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	21 回
米食	5 回
パン食	6 回
麺食	2 回
その他	8 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	36 %
予測7日間平均	49 %
平均摂取カロリー	1,188 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評】 【管理栄養士からのコメント】



事例補充：調査対象者

その他／男性／55-74歳／夫婦のみ

(男性74歳/配偶者と同居/青森県八戸市/無職)

5日目：（9月23日・火曜日）

朝食（なし）

昼食（なし）

夕食（18時00分）



【メニュー／主な食材】
ご飯 野菜のみそ汁 鯖味噌煮 ポテトサラダ

【食料自給率】
48%

(本人が予測した食料自給率)
30%

【ご自身のコメント】
鯖味噌煮、おいしかった。和食が一番。

5日目：（9月23日・火曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

なぜか夕食後に、栄養バランスが改善されているみたい。

【食料自給率】

49%

（本人が予測した食料自給率）

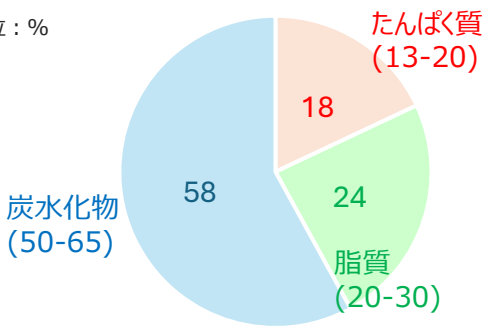
45%

【摂取カロリー】

1,565kcal

【PFC分析】 たんぱく質：18%、脂質：24%、炭水化物：58%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の食事状況】

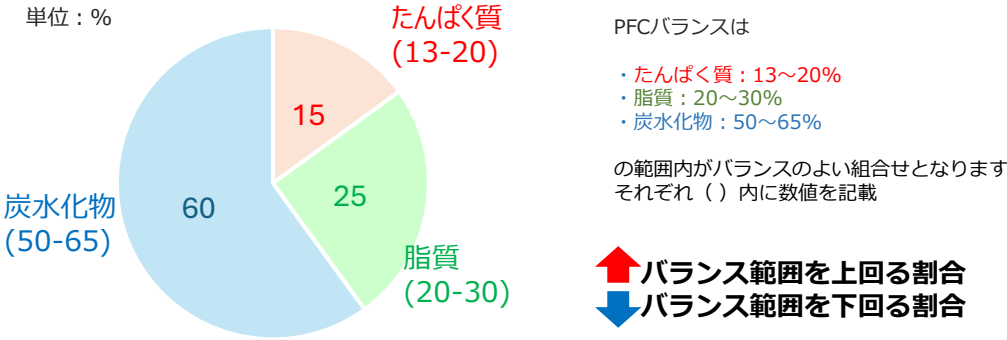
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	-	米	-	-	-	-	-
昼食	麺	パン	-	-	-	-	-
間食	-	米	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率	81	58	61	50	49	45	64
(予測%)	55	60	40	60	45	25	15
摂取カロリー(kcal)	1,308	1,175	1,388	1,738	1,565	1,364	1,622

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	10 回
米食	9 回
パン食	1 回
麺食	1 回
その他	0 回
非食事回数	11 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	58 %
予測7日間平均	43 %
平均摂取カロリー	1,451 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評】 【管理栄養士からのコメント】



事例補充：調査対象者

大都市／女性／15-34歳／夫婦のみ

(女性34歳/配偶者と同居/神奈川県横浜市保土ヶ谷区/会社員)

1日目：(9月19日・金曜日)

朝食 (6時00分)



【メニュー／主な食材】
栄養補助食品のみ

【食料自給率】
97%

(本人が予測した食料自給率)
90%

【ご自身のコメント】
簡単に食べれるから

昼食 (12時00分)



【メニュー／主な食材】
野菜

【食料自給率】
95%

(本人が予測した食料自給率)
80%

【ご自身のコメント】
野菜が不足ないように体にいいメニューを選びました。

夕食 (18時00分)



【メニュー／主な食材】
カツ丼と味噌汁とおろし

【食料自給率】
95%

(本人が予測した食料自給率)
90%

【ご自身のコメント】
がっつりしているがお米が食べたかった

1日目：（9月19日・金曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

1日を通してビタミンとタンパク質をしっかりと不足しないように摂れた。

【食料自給率】

62%

（本人が予測した食料自給率）

100%

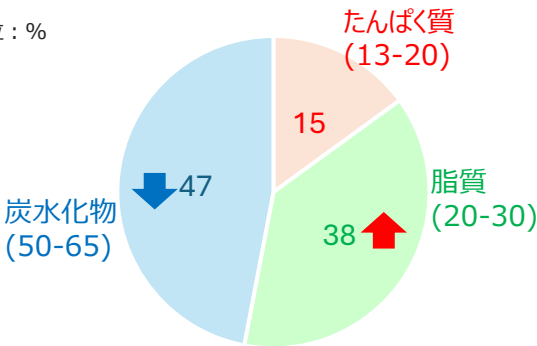
【摂取カロリー】

1,086kcal

【PFC分析】

たんぱく質：15%、脂質：38%、炭水化物：47%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の食事状況】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	その他	米	パン	米	パン	米	米
昼食	米	米	麺	その他	米	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	その他	パン	米	パン	麺	麺
食料自給率	62	58	16	59	40	53	46
(予測%)	100	30	35	35	65	30	40
摂取カロリー(kcal)	1,086	1,138	1,513	1,200	1,365	1,310	1,576

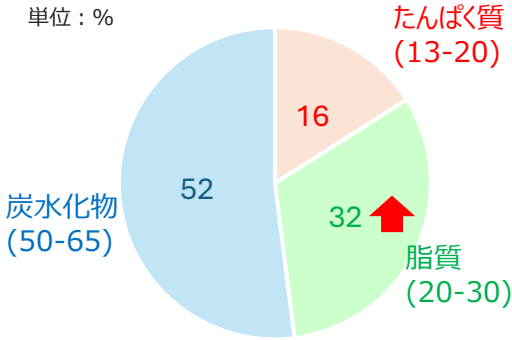
米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	21 回
米食	11 回
パン食	4 回
麺食	3 回
その他	3 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	48 %
予測7日間平均	48 %
平均摂取カロリー	1,313 kcal

【7日間のPFCバランス】

単位：%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評】 【管理栄養士からのコメント】



事例補充：調査対象者

大都市／女性／35-54歳／一人暮らし

(女性40歳／一人暮らし／神奈川県横浜市青葉区／自営業)

2日目：（9月20日・土曜日）

朝食（9時00分）



【メニュー／主な食材】
バナナ

【食料自給率】
6%

（本人が予測した食料自給率）
0%

【ご自身のコメント】
少し軽く済ませたかったので。

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】
たまごトーストしか食べてない

【食料自給率】
11%

（本人が予測した食料自給率）
10%

【ご自身のコメント】
卵ペーストを食べたかったから

夕食（20時00分）



【メニュー／主な食材】
焼き鮭、玉ねぎとわかめのお味噌汁、韓国のもやし

【食料自給率】
78%

（本人が予測した食料自給率）
40%

【ご自身のコメント】
お魚を食べたかった
和食にしたかった

2日目：（9月20日・土曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

朝とお昼が軽めなので、夜はしっかり食べようと思った。
最近お魚を食べてなかったので、お魚の栄養を摂るようにした。

【食料自給率】

59%

（本人が予測した食料自給率）

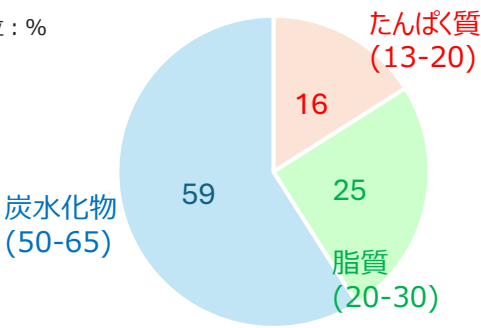
50%

【摂取カロリー】

1,302kcal

【PFC分析】 たんぱく質：16%、脂質：25%、炭水化物：59%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の食事状況】

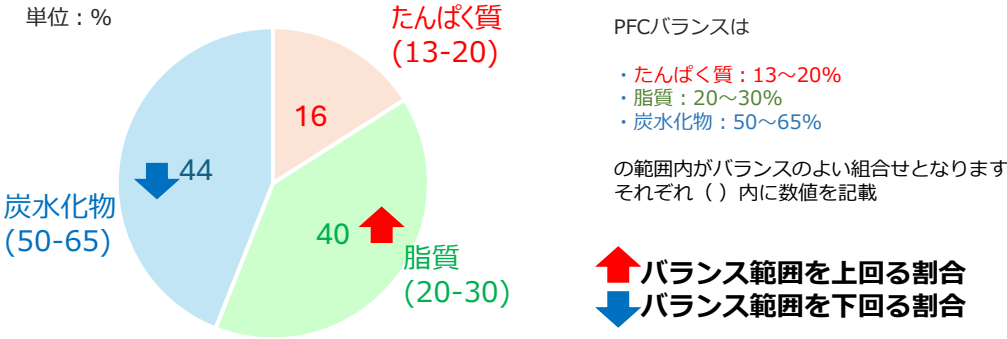
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	パン	その他	パン	パン	-	-	-
昼食	パン	パン	-	-	パン	パン	-
間食	その他	-	-	その他	-	-	-
夕食	麺	米	その他	麺	麺	麺	-
食料自給率	26	59	18	29	26	36	0
(予測%)	60	50	20	55	70	40	0
摂取カロリー(kcal)	1,072	1,302	977	1,873	1,439	1,484	0

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	14 回
米食	1 回
パン食	7 回
麺食	4 回
その他	4 回
非食事回数	7 回
間食回数	2 回
7日間食料自給率	28 %
予測7日間平均	42 %
平均摂取カロリー	1,164 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評】 【管理栄養士からのコメント】



事例補充：調査対象者

大都市／女性／55-74歳／一人暮らし

(女性62歳/一人暮らし/東京都杉並区/会社員)

5日目：（9月23日・火曜日）

朝食（3時00分）



【メニュー／主な食材】
アーモンド、ポテトサラダ、唐揚げ、納豆を食べました。

【食料自給率】
33%

（本人が予測した食料自給率）
30%

【ご自身のコメント】
アーモンドはアンチエイジングに良い。納豆は健康に良い。唐揚げはたんぱく質摂取のため。カレーライスには野菜をたくさん入れて食物繊維を摂るようにしました。

昼食（10時00分）



【メニュー／主な食材】
そうめんだけを食べました。

【食料自給率】
25%

（本人が予測した食料自給率）
30%

【ご自身のコメント】
カルシウムを摂りたいので厚揚げと椎茸を入れたぶっかけそうめんを食べました。

夕食（16時00分）



【メニュー／主な食材】
ヨーグルトも食べました。

【食料自給率】
18%

（本人が予測した食料自給率）
20%

【ご自身のコメント】
健康に良い栄養補助食品とハチミツ入りのヨーグルトを食べました。カルシウムを摂りたいからです。

5日目：（9月23日・火曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

朝のカレーライスがお気に入りです。野菜がたくさんとれます。お昼も厚揚げ、椎茸、ワカメを入れたぶっかけそうめん栄養をつけます。

【食料自給率】

30%

(本人が予測した食料自給率)

85%

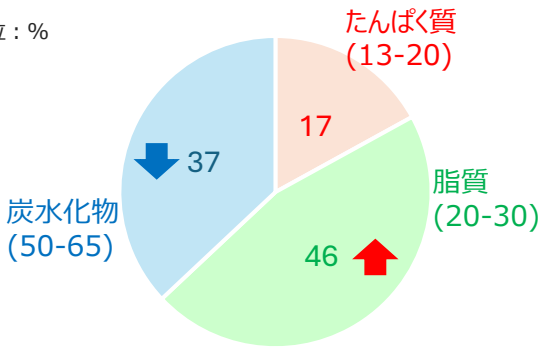
【摂取カロリー】

1,927kcal

【PFC分析】

たんぱく質：17%、脂質：46%、炭水化物：37%

単位：%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の食事状況】

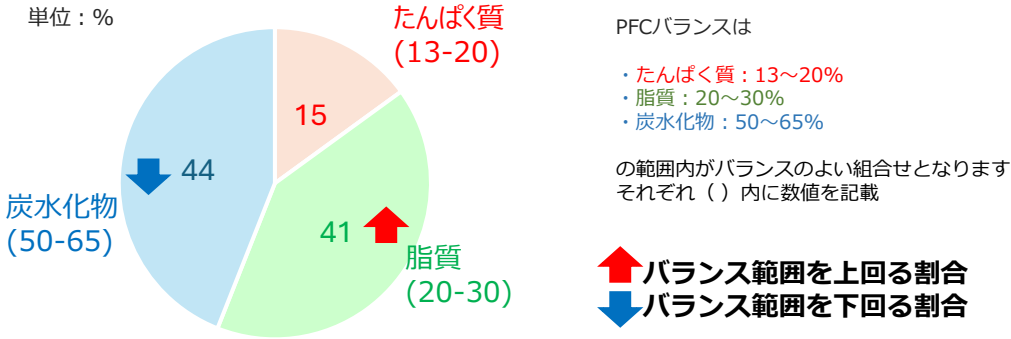
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)
朝食	その他	米	米	米	米	米	米
昼食	その他	麺	麺	麺	麺	麺	麺
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他
食料自給率	10	40	38	26	30	19	25
(予測%)	20	75	45	70	85	40	45
摂取カロリー(kcal)	907	533	587	1,043	1,927	1,675	1,381

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

食事回数	21 回
米食	6 回
パン食	0 回
麺食	6 回
その他	9 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	27 %
予測7日間平均	54 %
平均摂取カロリー	1,150 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】