

〒461-8701

名古屋市東区東片端町8番地

ハビットシステム サンプルポート

スズケン太郎 様

1999年11月の
マンスリーレポート
11月 1日 ~ 11月 30日

利用者ID : 0000001

身長 : 168.5cm

氏名 : スズケン太郎 様

体重 : 71.0 kg

年齢 : 35

標準体重 : 62.5 kg

性別 : 男

肥満度 : 113.7 %

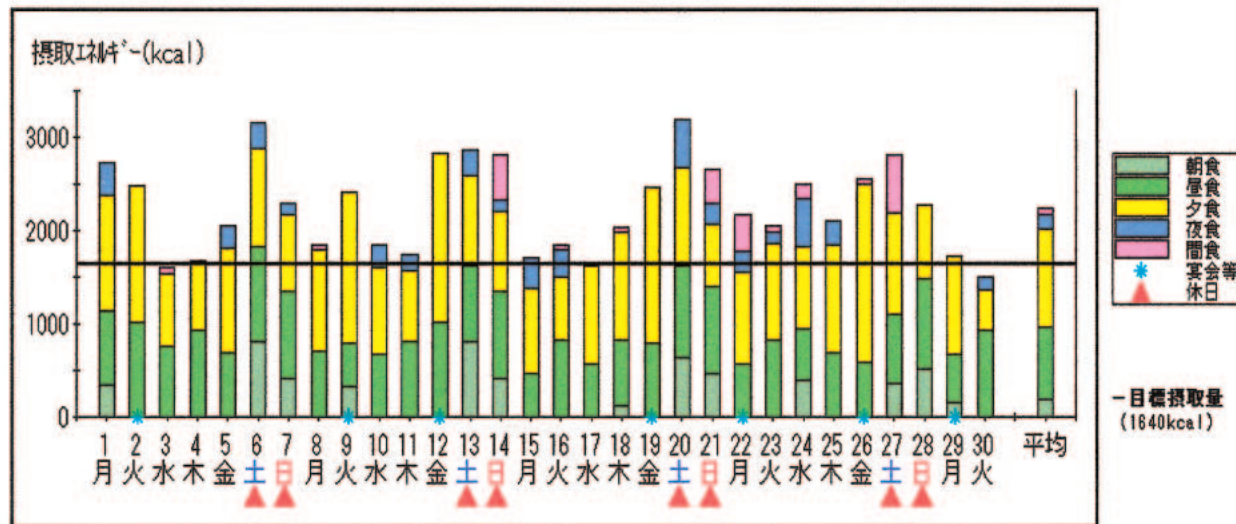
あなたの目標

目標運動量 : 250 kcal

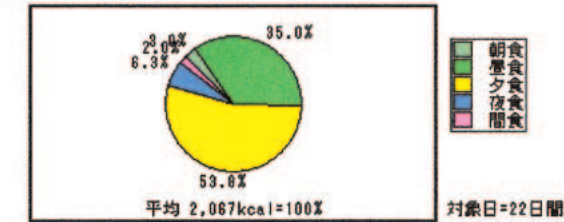
目標摂取量 : 1,640 kcal

- このレポートは、スズケン太郎さんが携帯端末より入力した食事情報・運動情報・生活情報の1ヶ月の蓄積により作成したものです。
- 今後の健康管理の目安として役立ててください。
- * 医学的診断ではありませんのでご注意ください。

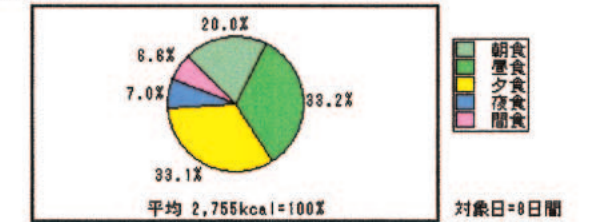
1ヶ月の摂取量の推移



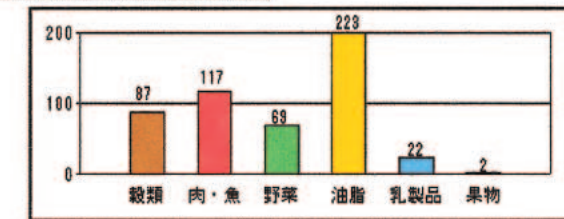
出勤日のエネルギーバランス



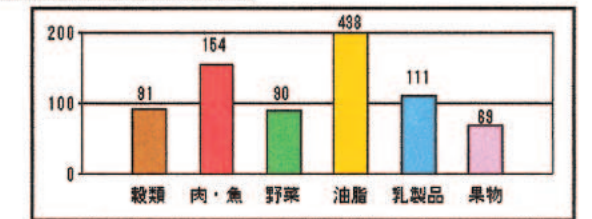
休日のエネルギーバランス



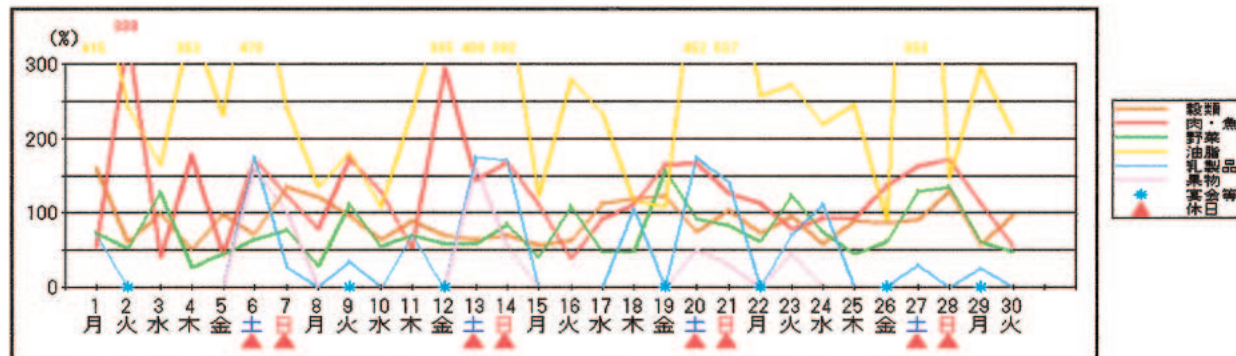
出勤日の食品グループ別バランス



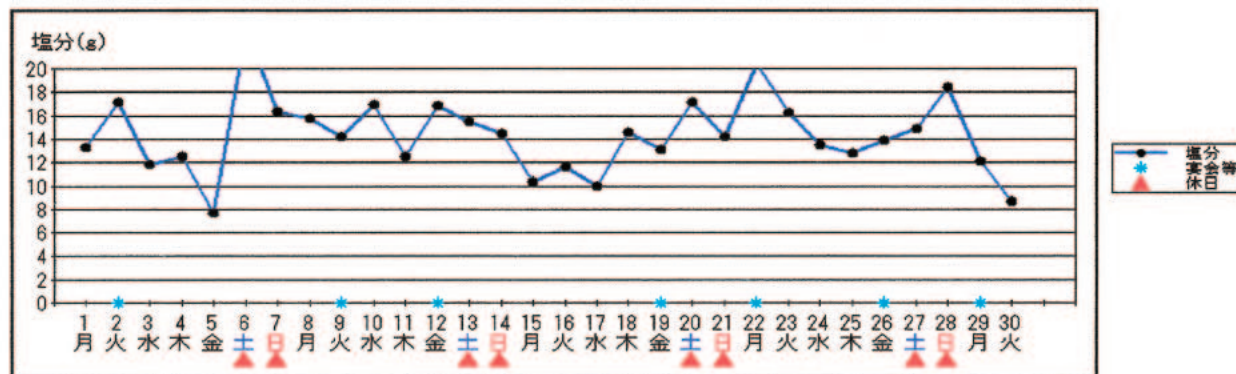
休日の食品グループ別バランス



1ヶ月の食品グループ別摂取量の推移



1ヶ月の塩分の推移



●スズケン太郎さんが1日に食べる食品の目安 : 1,600kcalの場合

穀類 (米・パン・麺・芋類)	800 kcal	6枚切りパン1枚・ご飯中茶碗2杯半
肉・魚・卵・大豆	360 kcal	卵1個・マグロ赤身6切れ・豚ヒレ薄切り2枚・冷奴・絹1/2丁
野菜	300 g	野菜炒め中皿1杯・お浸し小鉢1杯・サラダ中鉢1杯
牛乳・乳製品	112 kcal	牛乳コップ1杯
果物	80 kcal	ミカン1個・リンゴ1/4個

スズケン太郎さんへのコメント

※このコメントは1ヶ月の平均値により作成しています。

●摂取量の傾向

今月の平均摂取量は2,251kcalで、かなり摂りすぎです。前月よりも多くなっていますので、食べ方・飲み方を見直して控えるようにしましょう！
朝食をとらない日が多いようです。朝食は一日の活力源です。少しでも食べるようにしましょう！
休日に食べ過ぎる傾向が見受けられますので注意しましょう！

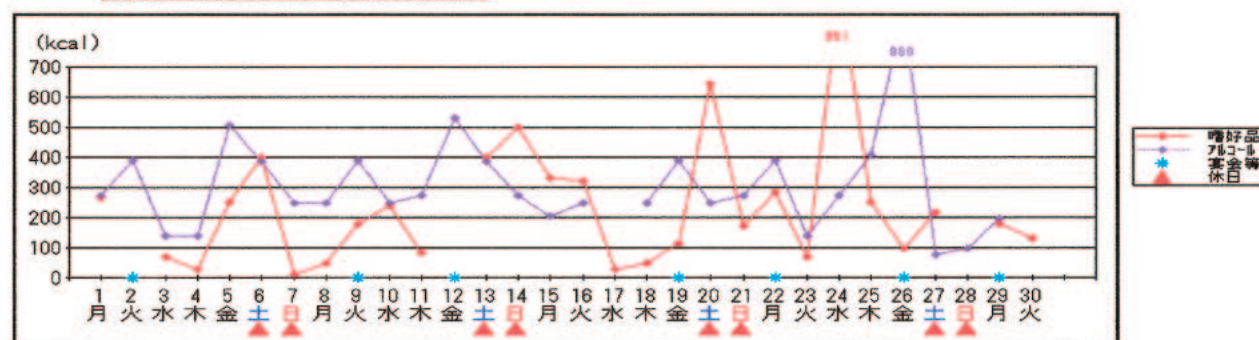
●塩分の傾向

今月の平均塩分量は14.3gで、塩分がやや多めです。前月より2.8g増えていますので、意識して減塩に努めましょう。

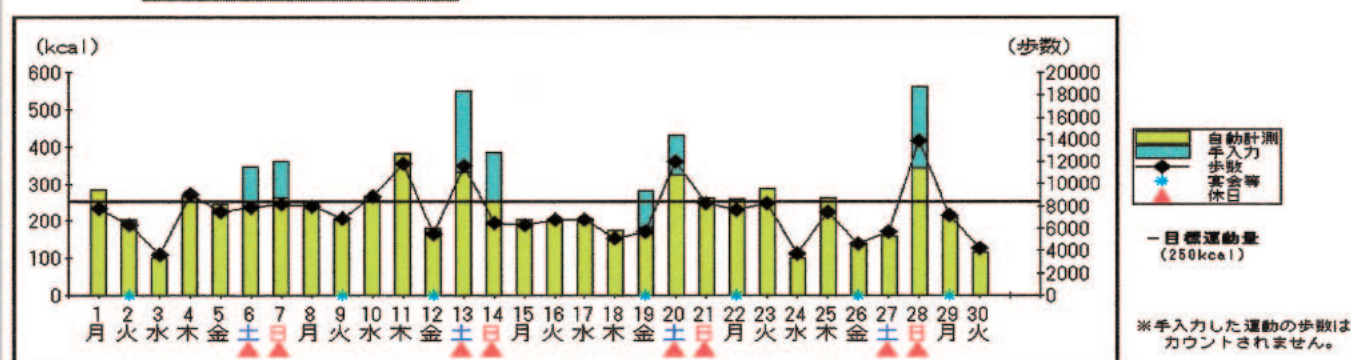
1999年 11月 1日 ~ 11月 30日 利用者ID: 0000001

氏名: スズケン太郎 様

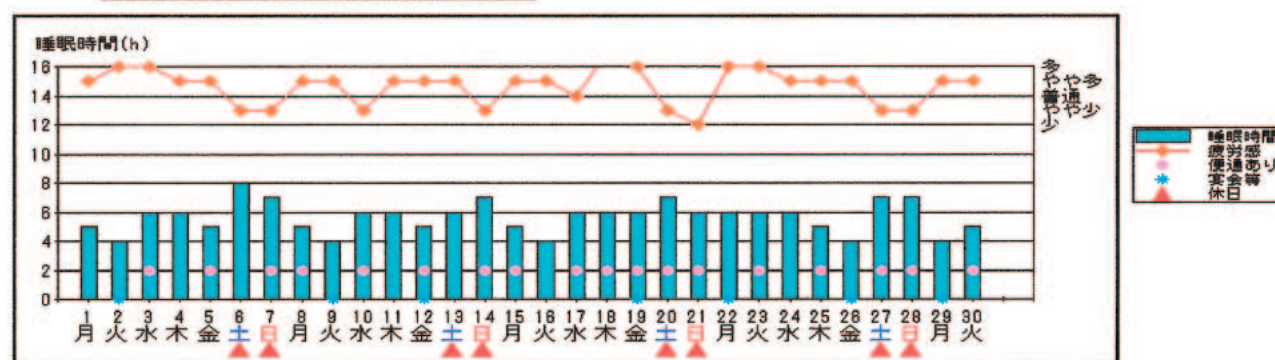
1ヶ月のアルコール・嗜好品の推移



1ヶ月の運動量・歩数の推移



1ヶ月の睡眠時間・疲労感と便通の推移



スズケン太郎さんへのコメント

※このコメントは1ヶ月の平均値により作成しています。

●アルコール・嗜好品の傾向

今月のあなたのアルコール摂取は28日で8,501kcalでした。1日あたり304kcalです。
 '週に2日は休肝日'を心がけましょう！
 今月のあなたの嗜好品摂取は27日で6,311kcalでした。1日あたり234kcalです。

●運動の傾向

今月の平均運動量は262kcalで7,448歩です。前月は238kcalで6,662歩でした。
 前月は目標値を下回ってしまいましたが、今月はがんばりましたね。

●スズケン太郎さんのマンスリーデータ

※()は前月の平均値です。

今月のデータ入力日数 30日分

今月の平均摂取量: 2,251 kcal (1,975kcal)・今月の平均塩分量: 14.3 g (11.5g)

今月の平均運動量: 262 kcal (238kcal)・今月の平均歩数: 7,448 歩(6,662歩)

日付	曜日	出勤/休日	宴会有無	睡眠時間	体重(kg)	体脂肪率	摂取量(kcal)	塩分量(g)	運動量(kcal)	歩数	血圧	たばこ
1日	月	○	×	5.0	71.0	25	2,726	13.3	284	7,805	125/80	28
2日	火	○	○	4.5	71.5	25.7	2,487	17.2	203	6,300	128/74	23
3日	水	○	×	5.5	72.3	25.9	1,596	11.8	100	3,689	130/73	26
4日	木	○	×	5.5	72.1	25	1,666	12.6	265	9,015	132/79	26
5日	金	○	×	5.0	71.5	25.4	2,057	7.7	244	7,532	124/82	22
6日	土	×	×	7.5	71.2	25.6	3,162	23.3	345	7,899	124/74	10
7日	日	×	×	7.0	71.3	25.4	2,290	16.4	362	8,156	126/70	13
8日	月	○	×	5.0	71.5	25.4	1,839	15.8	251	8,005	130/76	16
9日	火	○	○	4.0	71.5	25.4	2,411	14.2	204	6,890	138/79	32
10日	水	○	×	5.5	71.4	25.9	1,837	16.9	264	8,886	136/75	25
11日	木	○	×	5.5	72.1	25.4	1,738	12.5	382	11,802	135/76	26
12日	金	○	○	5.0	71.5	25.4	2,834	16.9	179	5,470	130/79	22
13日	土	×	×	6.5	71.2	25.4	2,862	15.5	549	11,584	133/79	22
14日	日	×	×	7.0	71.3	25.4	2,802	14.5	384	6,518	135/79	13
15日	月	○	×	5.0	71.5	25.3	1,709	10.3	203	6,300	139/81	24
16日	火	○	×	4.0	71.5	24.9	1,838	11.6	204	6,820	135/78	26
17日	水	○	×	5.5	71.4	25.1	1,652	10.0	207	6,806	136/75	25
18日	木	○	×	5.5	71.5	25.2	2,030	14.5	175	5,142	132/74	30
19日	金	○	○	5.5	71.5	25.6	2,462	13.1	280	5,718	132/80	25
20日	土	×	×	7.0	71.6	25.4	3,184	17.2	433	12,045	130/74	12
21日	日	×	×	6.0	71.8	25.2	2,649	14.2	264	8,253	129/76	15
22日	月	○	○	5.5	72.0	25.2	2,172	20.4	259	7,669	128/77	23
23日	火	○	×	5.5	72.3	25.3	2,053	16.3	286	8,253	127/78	26
24日	水	○	×	5.5	72.1	25.4	2,503	13.5	100	3,696	134/77	26
25日	木	○	×	5.0	71.5	25.1	2,103	12.8	264	7,449	126/82	22
26日	金	○	○	4.5	71.2	25.8	2,555	13.9	136	4,677	128/80	22
27日	土	×	×	7.0	71.3	25.1	2,814	14.9	159	5,678	129/81	13
28日	日	×	×	7.0	71.5	25.3	2,280	18.5	561	13,884	136/82	11
29日	月	○	○	4.0	71.5	25.3	1,722	12.1	210	7,235	134/83	26
30日	火	○	×	5.0	71.5	25.3	1,495	8.7	116	4,253	136/82	25
平均	—	—	—	5.5	71.6	25.4	2,251	14.3	262	7,448	—	22

凡例: 出勤日/休日: ○…出勤日、×…休日、—…入力なし

宴会有無: ○…有、×…なし、—…入力なし

各項目共通: —…入力なし

*運動量は自動計測と手入力があった場合、その合計を表示します。

*歩数は携帯端末で自動計測した数値のみです。

ご不明な点等は下記までお問い合わせ下さい。

(株)スズケン ハビットセンター

名古屋市東区泉2丁目4-16 スズケン健康情報センター

Tel 052-930-4436

Fax 052-979-3507

E-mail kenz-habit@suzuken.co.jp