

📅 日付を選択



12月 18, 2024



12/20/2024

OK

🍴 食事を記録する

下記のいずれかの方法から食品を記録できます。さらに、食品リストのページではデータベースから食品を選択したり、詳しい食品の情報を入力して登録をすることができます。

📷 食事の写真

画像は一度に5つまで選択できます

写真を選択

🔖 ブックマーク（保存）



ガレット



グリルチキンセット



和食定食

🍳 料理や食品の名前を入力

料理や食品の名前に加えて、主な食材やそのおおむねの量などを記載すると、より詳しい分析ができます。

追加

📅 この日の食事

Fermented alcoholic beverage, Shaoxing wine

Per 100 g

エネルギー（熱量） 127 kcal,

たんぱく質 g, 脂質 g, 炭水化物 5.1 g

数量：1

数量を編集

削除

ガレット

"1食(400 g) 当たり"

エネルギー（熱量） 612 kcal.

削除

<アルコール飲料類> (醸造酒類) ビール 淡色

可食部100g当たり

エネルギー (熱量) 39 kcal,

たんぱく質 0.3 g, 脂質 0 g, 炭水化物 3.1 g

数量：1

数量を編集

削除



不明

エネルギー (熱量) 0 kcal,

たんぱく質 0 g, 脂質 0 g, 炭水化物 0 g

画像は食品として認識されませんでした。

削除

和食定食

エネルギー (熱量) 800 kcal,

たんぱく質 30 g, 脂質 20 g, 炭水化物 100 g



この写真を食品リストに追加し、他のユーザーからも見られるように設定

この写真をコミュニティで公開

数量：1

数量を編集

削除

メモ

今日の日記、目標達成の状況

この日記をコミュニティで公開

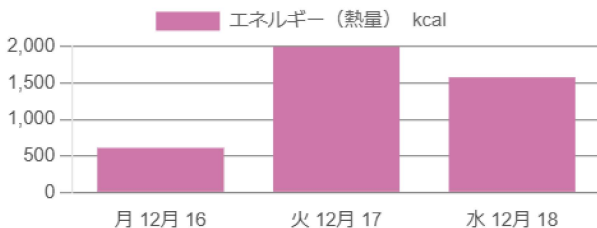
ONにするとAI栄養士からのコメントを受け取れます

保存

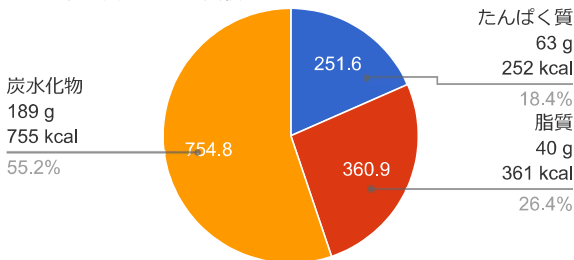
栄養バランス

目標摂取量を設定

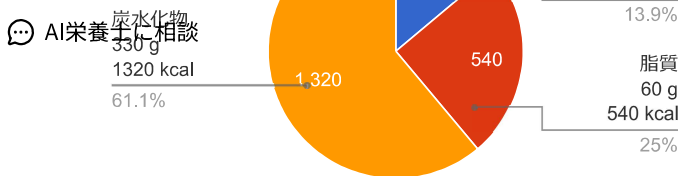
エネルギー（熱量）1日当たりの目標: 2300 kcal



PFCバランス この日の実績



PFCバランス 1日当たりの目標



test



今日の栄養摂取目標に対して、全ての栄養素がゼロの状態ですね。目標はたんぱく質75g、脂質60g、炭水化物330gですので、これを考慮して今日の食事を提案します。ペスカタリアンの食事に合ったメニューとして、以下をおすすめします。メニューは、焼き魚（例えば、サーモンや鯖など）をメインに、ひじきの煮物やアボカドが入ったサラダ、そして玄米ご飯を組み合わせた和定食です。焼き魚はたんぱく質を、ひじきやアボカドは脂質や食物繊維を補えます。これにより、バランスよく必要な栄養素を摂取することができるでしょう。今からでもこのメニューを取り入れて、心地よい体調を維持しながら、健康的な食習慣を楽しみましょう。今日はこれを実践すれば、明るい未来が待っていま

今日の目標摂取カロリーを達成して、PFCバランスも目標に近づけるための献立は？



今日の食事として、栄養バランスを考慮した和食の献立を提案します。まず、夕食に「焼き鮭」を選びましょう。鮭には豊富なたんぱく質と良質な脂質が含まれており、目標の摂取量を効果的に満たします。サイドディッシュとして「ひじきの煮物」、「ほうれん草のお浸し」、そして「玄米ご飯」を添えます。ひじきには食物繊維やミネラルが豊富で、ほうれん草はビタミンが豊かです。これにより、全体的な栄養バランスを整えつつ、炭水化物も確保できます。最終的に、焼き鮭（約150g）、ひじきの煮物（1皿）、ほうれん草のお浸し（1皿）、玄米ご飯（約150g）を組み合わせると、目標に近いPFCバランスが達成できるはずです。健康的で美味しい食事を楽しんでください！

12月 19,
00:07

この献立を摂ると、今日の合計の摂取栄養成分量はいくつですか？



焼き鮭（約150g）、ひじきの煮物（1皿）、ほうれん草のお浸し（1皿）、玄米ご飯（約150g）の献立を摂った場合、栄養成分は以下の通りです。焼き鮭は約30gのたんぱく質、15gの脂質、0gの炭水化物を含みます。ひじきの煮物は約5gのたんぱく質、1gの脂質、15gの炭水化物を含み、ほうれん草のお浸しは約3gのたんぱく質、0.5gの脂質、6gの炭水化物を含むと見なされます。さらに、玄米ご飯は約4gのたんぱく質、1.5gの脂質、33gの炭水化物を補います。これらを合計すると、焼き鮭が30g、ひじきの煮物が5g、ほうれん草のお浸しが3g、玄米ご飯が4gで、合計で42gのたんぱく質、18gの脂質、54gの炭水化物になります。今日の実際の数値と合わせると、最終的にたんぱく質は104.9g、脂質は58.1g、炭水化物は242.7gとなります。これにより、目標に対する摂取が確認できますので、残りはこれらの食品から栄養バランスを整えられるよう工夫してみてください。

12月 19,
08:47

今日の栄養バランスはこうつ



現在の栄養バランスを見てみると、たんぱく質62.9g、脂質40.1g、炭水化物188.7gを摂取しています。目標値はたんぱく質75g、脂質60g、炭水化物330gですね。これをもとに、たんぱく質は12.1g不足、脂質は19.9g不足、炭水化物は141.3g不足しています。ペスカタリアンの食事を考慮しつつ、残りの食事を調整することで目標に近づけることができます。栄養を補うためには、たんぱく質が豊富な豆腐や納豆、脂質を補うためのアボカドやナッツ類、炭水化物としては玄米ごはんやおいしい根菜類を取り入れると良いでしょう。これらの食材を使用した餃子風の豆腐やアボカドのサラダを作るのもおすすめです。これなら、栄養バランスを整えつつ、美味しく満足できる食事を楽しめます。

12月 19,
08:56

栄養バランスはどう？



今日の栄養バランスを確認すると、たんぱく質62.9g、脂質40.1g、炭水化物188.7gを摂取しています。目標値はたんぱく質75g、脂質60g、炭水化物330gですので、たんぱく質は12.1g不足、脂質は19.9g不足、炭水化物は141.3g不足しています。これを踏まえると、残りの食事でたんぱく質を補うために、魚や豆製品（納豆や豆腐）を積極的に取り入れると良いでしょう。特に、焼き魚やマリネしたサーモン、さらにはサラダにアボカドやナッツを加えることで、脂質も補えます。炭水化物に関しては、玄米や根菜類をサイドディッシュとして追加するのが効果的です。このようにして、全体的にバランスを整えながら、美味しいペスカタリアンの食事を楽しむことで、健康を維持する目的に向けて進んでいけるでしょう。

12月 19,
09:12

目標摂取カロリーを達成して、PFCバランスも目標に近づけるための献立は？



今日の栄養摂取を基にすると、たんぱく質が62.9g、脂質が40.1g、炭水化物が188.7gで、目標の75g、60g、330gにはそれぞれ不足しています。これを踏まえて、献立の提案をします。夕食には「焼きサーモン」をメインにし、たんぱく質を補うために、魚や豆製品（納豆や豆腐）を積極的に取り入れると良いでしょう。特に、焼き魚やマリネしたサーモン、さらにはサラダにアボカドやナッツを加えることで、脂質も補えます。炭水化物に関しては、玄米や根菜類をサイドディッシュとして追加するのが効果的です。このようにして、全体的にバランスを整えながら、美味しいペスカタリアンの食事を楽しむことで、健康を維持する目的に向けて進んでいけるでしょう。

12月 19,
09:12

ります。また、食事にナッツを追加することで脂質も補えます。健康的で美味しい食事を楽しんで、体重維持にも役立ててください。

その献立の栄養成分は？



昨日食べた和食定食の栄養成分について説明します。和食定食には一般的に、焼き魚、白ご飯、味噌汁、野菜の煮物、漬物などが含まれます。焼き魚（例えば、サーモン）150gの場合は、たんぱく質約30g、脂質15g、炭水化物0g程度です。白ご飯150gには、たんぱく質約4g、脂質約1g、炭水化物約33gが含まれます。味噌汁は具材によりますが、たんぱく質約3g、脂質約2g、炭水化物約6g、野菜の煮物や漬物はそれぞれ別々に計算されますが、全体として0g～3g程度の追加が考えられます。これらを合計すると、おおよそたんぱく質37g、脂質20g、炭水化物39g程度となり、前回の摂取量に合算して、全体でたんぱく質99.9g、脂質60.1g、炭水化物227.7gとなります。したがって、オーバーしているのは脂質で、他の栄養素も改善点を探ることができます。

12月 19,
09:12