

〒105-0004

港区新橋4-6-15

検査 太郎 様

親展

たんぱく質充足検査
『フレミーチェック』
検査結果在中

【検査機関】株式会社ヘルスケアシステムズ
〒466-0058
愛知県名古屋市昭和区白金一丁目14番18号



検査結果のご案内

このたびは、たんぱく質充足検査「フレミーチェック」を

ご利用いただきまして、ありがとうございます。

検査結果が出ましたので、ご案内申し上げます。

たんぱく質充足検査「フレミーチェック」は

病気や症状の重さを診断するものではありませんが、

検査結果を通じて、今のご自身のカラダの状態や健康への理解を深めていただき、

生活習慣を見直すきっかけにさせていただけますと幸いです。

この検査でわかること

たんぱく質摂取量	尿中に含まれるたんぱく質の代謝物を測定し、あなたが1日にどれくらいのたんぱく質を摂取しているかを調べています。
たんぱく質摂取目標量 までの「不足量」	たんぱく質摂取の目標量は、あなたの性別・年齢・運動量をもとに、厚生労働省の日本人の食事摂取基準に基づき算出しています。この目標量に達していない場合、1日あたりあと何グラム摂取すればよいかを提示しています。

たんぱく質の大切さ

たんぱく質は筋肉・骨・血液・肌などカラダの土台となる部分だけでなく、カラダの調子を整えるホルモンや免疫力の発揮に必要な抗体など、体調を調整する材料にもなります。そのため、たんぱく質が不足すると、様々な不調に繋がることが知られています。

現代人はたんぱく質不足！

たんぱく質は身近な食材にも多く含まれ、健康なカラダを作るために欠かせない栄養素です。それに関わらず、実は目標量を摂取できている人は多くありません。

たんぱく質不足は筋力の減少に！

たんぱく質が不足すると、筋肉が衰えて「フレイル」という状態に陥りやすくなります。たんぱく質の摂取は、フレイルの予防にも効果的です。

「フレイル」とは？

フレイルとは将来的に日常生活でサポートが必要な要介護状態になるリスクが高い状態のことです。この状態を放置しておく、要介護状態になってしまう可能性があります。

健康



フレイル

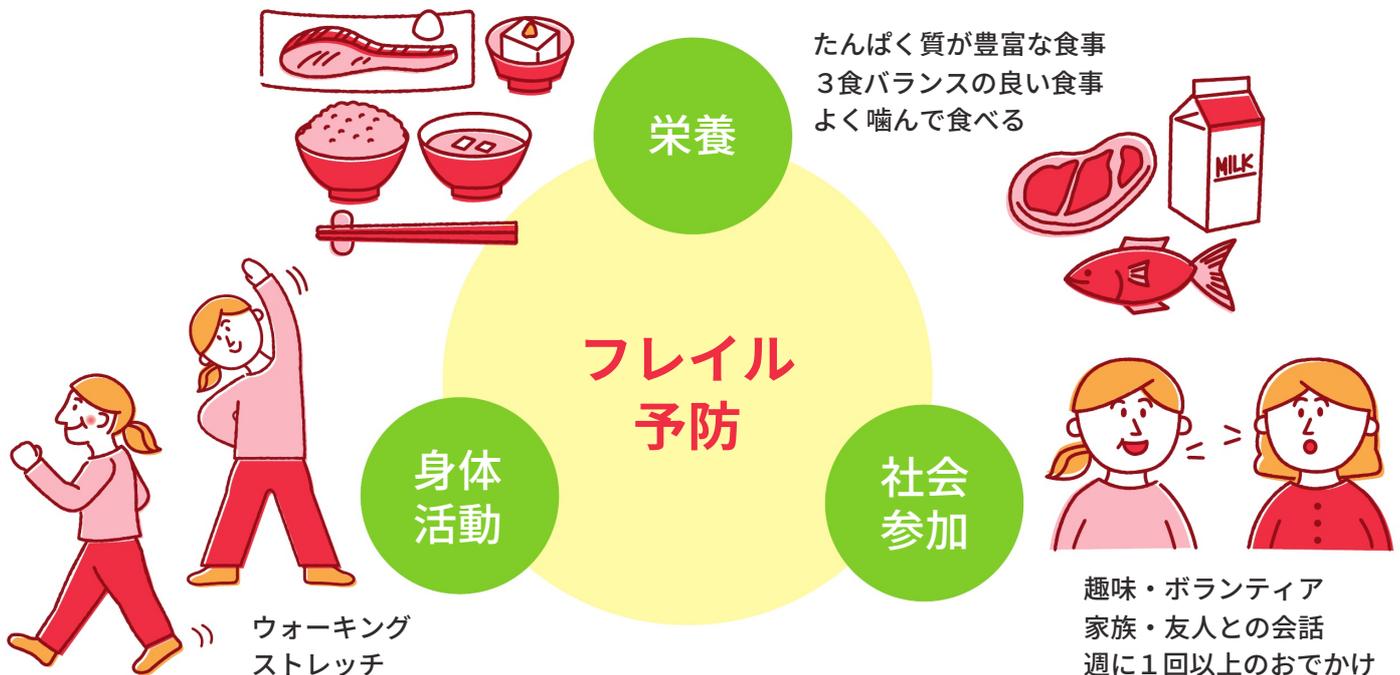
- ✓ 固いものを食べられない
- ✓ 意欲がわかない
- ✓ 物忘れが多くなった
- ✓ すぐに疲れる



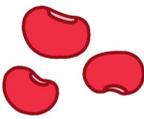
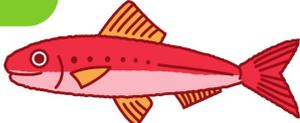
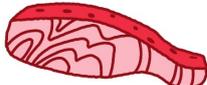
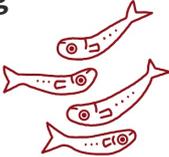
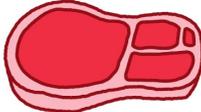
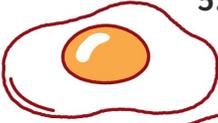
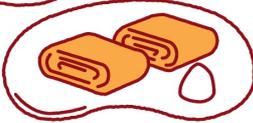
要介護



このフレイルの予防には、下記の①栄養、②身体活動、③社会参加の3つが大切と言われています。今回の検査結果をご覧ください、ぜひご自身のフレイル予防にお役立てください。



たんぱく質摂取早見表 (一食あたりのたんぱく質含有量)

穀類	豆類	魚介類
白米：お茶碗1杯(150g) 3.8g  食パン：6枚切り1枚(60g) 5.3g  そうめん：1人前2束(100g) 9.3g 	納豆：1パック(50g) 8.3g  木綿豆腐：半丁(150g) 10.5g  蒸し大豆：サラダ1人前(25g) 4.2g 	まいわし：1尾/焼き(80g) 20.2g  銀鮭：1切れ/焼き(65g) 16.4g  しらす干し：小鉢(5g) 2.0g 
肉類	卵類	乳類
豚肉：ロース脂身つき/ゆで(100g) 23.9g  鶏肉：ささ身/焼き(100g) 31.7g  牛肉：もも/ゆで(100g) 30.0g 	鶏卵：Mサイズ(48g) 5.9g   	プロセスチーズ：6Pチーズ1個(18g) 4.1g  ヨーグルト：全脂無糖(75g) 2.7g  牛乳：コップ1杯(200cc) 6.8g 

※バランスの良い食事を意識した上で、たんぱく質を気軽に補給できるプロテインやサプリメントも積極的に活用しましょう。

たんぱく質摂取チェックリスト (1日の食事の中でたんぱく質をとれたら○をつけ、バランスよく摂取できているかチェックしてみましょう)

	月	火	水	木	金	土	日
穀類 							
豆類 							
魚介類 							
肉類 							
卵類 							
乳類 							

※本検査は生活習慣を見直すためのヘルスケアチェックです。病気の診断をするものではありません。結果に関わらず、体調について気になる点がありましたら、医療機関へご相談ください。