

アスリート栄養評価システム

夢工房  
SOFT HOUSE

# アス食もんしんナビ

アスリートのエネルギー不足を、  
簡単セルフ入力でチェック！  
食事改善を具体的にサポート！

監修

東京大学医学部附属病院  
女性診療科・産科  
能瀬さやか先生

公認スポーツ栄養士  
小清水孝子先生



エネルギー不足が引き起こす  
貧血や、無月経などの不調を抱えるアスリートのために！

診察までの待ち時間を利用して  
食事調査をスピーディーにおこない  
現在の栄養状態を評価  
糖質の不足分を補うための料理と分量を自動表示

アスリートのエネルギー不足の評価としてご活用ください！

# 診察までの待ち時間を使って、1日分の活動と食事の内容を入力 メニューからの選択方式で入力も簡単!

## 利用の流れ

年齢・身体情報・競技種目等  
個人データ入力

24時間の活動内容を入力

食事内容を入力

結果を表示・出力

診 察

あと「ごはん」なら100g  
追加して食べましょう!



## 結果シート

年齢・性別・体重・24時間の活動内容などから個別に推定目標量を設定し、推定目標量と摂取量の比較をわかりやすく表示

### 結果シート

2021年7月2日(水)

名前	身長	体重	%標準体重	体脂肪率	除脂肪量(FFM)	アレルギー
神戸 夢子	170.0cm	50.0kg	79.4%	15.9%	42.5kg	卵・小麦 サプリメント摂取
年齢	性別	競技種目	身体活動レベル	最終月経		
17歳	女性	バレーボール	オフシーズン期	2021/05/01	Yes	鉄

  

総エネルギー消費量	2434 kcal/day
運動によるエネルギー消費量	420 kcal/day
利用可能エネルギー	31 kcal/kg FFM/day
エネルギーバランス	-527 kcal/day

今回の結果では、糖質が 63.3 g 不足しています。

#### ■栄養素摂取量

栄養素名	摂取量	目標値に対する摂取量の割合(%)
1日1kcal	1908	
たんぱく質	64.2	
脂質	73.2	
炭水化物	305.8	
食物繊維	13.9	
鉄	4.21	
ビタミンD	6.6	
	1.2	

#### ■食品群別摂取目標量に対する摂取量の割合(%)

#### ■食事内容

食品名	量
朝食(6:00~7:00)	2枚
パン	1.0g
小麦(特選)	1.5人分
ヨーグルト	1.0人分
鶏肉	1.5人分
卵	1.5人分
大豆(150g)	1.5人分
牛乳・乳製品	1.5人分
野菜(150g)	1.5人分
海藻・小魚類	1.5人分
大豆(150g)	1.5人分
豆腐(150g)	1.5人分
補食	1.5人分
バナナ	1.5人分
牛乳	1.5人分
ヨーグルト	1.5人分

糖質の不足分を補うための料理と分量を自動表示

料理名	分量
「ごはん(150g)」	1.2杯 (180g)
「おにぎり(100g)」	1.8こ (180g)

※食物アレルギーをお持ちの方はご注意ください。  
※お茶でも補定額ですので、医師・管理栄養士のアドバイスに従ってください。

## 個人プロフィール

個人プロフィールを入力してください

① 名前 神戸 夢子

② 生年月日 2003年10月10日 年齢 17歳

③ 身長 170.0 cm

④ 体重 50.0 kg 標準体重の 79.4% BMI値

⑤ 体脂肪率 15.0 % 除脂肪量 42.5 kg

⑥ 競技種目 バレーボール

⑦ 性別 女性

⑧ 状態 オフシーズン期

⑨ アレルギー情報 卵

⑩ 最終月経日 2021年02月01日

⑪ サプリメントを摂取していますか? Yes No

## 食事内容

朝食の内容を入力してください

食べたいものをタップしてください

朝食(6:00~7:00)

主食 おかず 汁物 デザート 飲み物 サプリメント

料理メニューを選択

分量も変更可能

## 活動内容

直近の練習日の活動内容を入力してください

練習時間は何時までですか? 7.0時間

生活時間は何時までですか? 活動内容を入力してください

練習時間は何時までですか? 練習内容を入力してください

合計 24.0 時間 (1440 分)

あと 0.0 時間 (0 分) 足りません

## 結果

### 結果シート

2021年7月2日(水)

名前	身長	体重	%標準体重	体脂肪率	除脂肪量(FFM)	アレルギー
神戸 夢子	170.0cm	50.0kg	79.4%	15.9%	42.5kg	卵・小麦 サプリメント摂取

今回の結果では、糖質が 63.3 g 不足しています。

糖質の不足分を補うための料理と分量を自動表示

料理名	分量
「ごはん(150g)」	1.2杯 (180g)
「おにぎり(100g)」	1.8こ (180g)

開発・販売

株式会社 夢工房

〒651-0096 神戸市中央区雲井通二丁目1番9号 TSKK神戸4階

TEL : 078-291-7128 FAX : 078-291-7127

<https://www.yumekobo.jp/>

### ■動作環境

- 対応OS Windows10 (Windows RT、Sモード は不可)
- CPU 2GHz以上(Core m3以上)
- メモリ 4GB以上
- ハードディスク 10GB以上の空き容量(SSD128GB以上推奨)
- ディスプレイ 1024×768ドット/High Color(16bit)以上

※記載されている会社名、製品名は各社の登録商標または商標です。  
※この資料は、2021年7月現在の内容です。予告なしに変更する事があります。