



ミネラル検査で健康生活

ら・べるびい 予防医学研究所

検査番号	A0000*****		
検査受付日	2013/03/04		
報告日	2013/03/07		
お名前	見本 花子様		
性別	女	年齢	48歳

毛髪ミネラル検査表

Hair Mineral Analysis Report

東京都中央区日本橋富沢町8-4 イワサキ第一ビル

ら・べるびい 予防医学研究所

有害金属 健康に被害を生ずるおそれがあり、必須性がないとされている金属です。

元素名	良好範囲 (ppb)	測定値 (ppb)	前回値 (ppb)	前々回値 (ppb)	良好範囲	要注意	基準以上
Cd カドミウム	25.0 以下	18.1	4.68	21.3			
Hg 水銀	5,324 以下	11,140	8,546	5,517			
Pb 鉛	1,392 以下	1,844	627	1,872			
As 砒素	25.0 以下	7.07	13.4	8.07			
Be ベリリウム	0.94 以下	0.13	0.07以下	0.07以下			
Al アルミニウム	8,478 以下	2,229	1,355	2,841			

必須ミネラル 体を構成する成分であり、生理作用にも重要な役割を果たすミネラルです。

元素名	良好範囲 (ppb)	測定値 (ppb)	前回値 (ppb)	前々回値 (ppb)	基準以下	要注意	良好範囲	要注意	基準以上
Na ナトリウム	3,047 ~ 22,892	23,220	5,435	2,431					
K カリウム	1,971 ~ 23,584	5,462	3,009	185以下					
Mg マグネシウム	64,678 ~ 255,257	363,300	257,400	199,400					
Ca カルシウム	763,024 ~ 2,841,009	2,514,000	2,007,000	2,055,000					
P リン	95,855 ~ 141,777	95,190	90,970	67,540					
Se セレン	269 ~ 653	379	393	222					
I ヨウ素	71.0 ~ 626	2,839	1,287	945					
Cr クロム	12.0 ~ 106	68.0	61.3	88.6					
Mo モリブデン	14.0 ~ 37.0	25.4	22.6	11.7					
Mn マンガン	53.0 ~ 248	102	57.2	83.1					
Fe 鉄	4,414 ~ 8,734	6,303	4,909	4,183					
Cu 銅	13,387 ~ 60,209	141,600	59,330	83,690					
Zn 亜鉛	107,488 ~ 184,470	171,000	161,300	152,800					

参考ミネラル 今後、必須性が確認される可能性のあるミネラルです。研究のために測定しています。

元素名	良好範囲 (ppb)	測定値 (ppb)	前回値 (ppb)	前々回値 (ppb)	基準以下	要注意	良好範囲	要注意	基準以上
V バナジウム	4.50 ~ 66.0	1,225	408	1,325					
Co コバルト	2.40 ~ 17.0	18.0	5.84	20.1					
Ni ニッケル	152 ~ 1,286	3,047	2,058	2,021					
Ge ゲルマニウム	44.0 ~ 144	24.5	35.7	54.8					
Li リチウム	0.44 ~ 11.0	2.99	3.06	8.16					
B ホウ素	109 ~ 487	177	90.8	60.6					
Br 臭素	976 ~ 19,034	7,436	1,832	11,700					

有害金属 : 各範囲は一般健常者の84%(良好範囲)、13.5%(要注意範囲)、2.5%(基準以上)が含まれます。

必須・参考ミネラル : 各範囲は一般健常者の68%(良好範囲)、13.5%(各要注意範囲)、2.5%(基準以下/以上)が含まれます。

測定値(ppb) : 毛髪1gに10億分の1gの金属・ミネラルが含まれていることを示します。

棒グラフ : 測定値の良好範囲との相対的な評価をグラフ化しています。 ■ 今回の測定値 ■ 前回値 □ 前々回値

検査表 : 検査表は予告なしに変更されることがありますのでご注意ください。

検査結果の概要

検査番号 AC000***
お名前 見本花子様

有害金属の分類

基準以上	要注意
	水銀 鉛

詳しくは、『毛髪ミネラル検査表』をご覧ください。

ミネラルバランスの崩れから推察される症状

疲労 消化吸収力	不眠 免疫抵抗力	イライラ 生活習慣	抜毛 美容
-------------	-------------	--------------	----------

詳しくは、『検査結果からのアドバイス』をご覧ください。

質問票にご記入いただいた自覚症状

記憶力低下 しみ	疲れ目	のど荒れ	痰
-------------	-----	------	---

ミネラルバランスを整えるために積極的な摂取が望まれるミネラル

マグネシウム 亜鉛	カルシウム セレン	マンガン	鉄
--------------	--------------	------	---

詳しくは、『栄養素アドバイス表』をご覧ください。

『栄養素アドバイス表』で推奨される栄養素を効率よく摂取できる主な食品

①主食			②主菜		
ライ麦パン 胚芽精米	玄米	半つき米	うなぎ蒲焼 ひよこ豆	鶏むね肉 レンズ豆	豚もも肉(脂身なし) 生鮭 など
③副菜			④その他		
里芋 モロヘイヤ	黄ピーマン 人参	トウモロコシ つるむらさき など	いちご 干あんず	キウイフルーツ マンゴー	ぎんなん ヘーゼルナッツ など

詳しくは、『献立アドバイス表』をご覧ください。

ミネラル年齢 ミネラルバランスの崩れから算出した年齢です。実年齢より低い値を推奨しています。

今回	前回	前々回
48.7歳	43.9歳	51.6歳

検査結果からのアドバイス

検査番号 AC100****
 お名前 見本 花子様

有害金属の蓄積について

見本花子様の有害金属のカドミウム・砒素・アルミニウム・ベリリウムが良好範囲、水銀・鉛が要注意以上の範囲を示しています。これらの有害金属は少量でも正常な代謝を妨げ健康を損ねる要因を秘めていますので、マグネシウム・カルシウム・マンガン・鉄・亜鉛・セレンを摂取し効果的な方法で解毒し体外へ排泄を促し極力、良好範囲へ減量するように努めましょう。

ミネラルバランスの崩れから推察される症状

症状	アドバイス
疲労	疲労は身体のエネルギーが低下している状態です。慢性疲労の原因はストレスと食生活が関係し特に水銀や鉛などの有害金属が蓄積すると、だるくて眠いような疲れを起こすこともありますので疲労回復の銅・ヨウ素の補給が必要です。
不眠	不眠に関するミネラルカルシウム・銅の不足が考えられます。脳にとって眠りは大切なもので、睡眠中に免疫力が高まり、子どもの場合は成長ホルモンにより成長が促されます。不眠は精神的緊張や慢性的な栄養欠乏でも生じます。神経を安定させるマグネシウムの補給が必要です。
イライラ	精神的ストレス以外で、女性の場合は「月経前緊張症」などのホルモン周期の影響を受けて、イライラや集中力の欠如が起こりやすくなります。食生活では糖分・カフェイン・塩分の摂取過多に注意し、マグネシウム・亜鉛の豊富な大豆製品や魚介類・n-3系脂肪酸を十分に摂るように心がけましょう。
抜毛	ヘアートラブルに関するミネラルバランスの崩れが考えられます。女性のヘアートラブルの原因には、栄養の偏り・急激なダイエットにともない、冷え性・肩こり・喫煙などの要因も加わり、全身の血行不良となり頭皮への血流量が減ります。良質のたんぱく質を摂り、ホルモン調整を行いましょう。
消化吸収力	栄養を消化吸収する過程に問題が起こると、慢性の下痢・便秘・貧血などを呈することがあります。有害金属や化学物質の汚染を防ぐには、まずは胃腸の状態を良くすることが健康維持の基盤となりますので、消化器系に必要なマグネシウム・亜鉛・セレンが豊富な食品を十分に摂り、よく咀嚼して唾液とまぜることにより消化は向上します。
免疫抵抗力	身体の免疫機能に乱れが生じると、生体内に紛れ込んだ異物を排除しようとする際に異常が起こり、自分自身の細胞を障害してしまうことがあります。「生命の鎖」といわれるビタミン・ミネラル・アミノ酸などの必須栄養素をバランス良く取り入れてより強固にする事は、免疫力を高めることに結びつきます。特に亜鉛・マグネシウムの積極的摂取をおすすめします。
生活習慣	慢性病が生活習慣病です。大気汚染物質や有害金属は体内の脂肪組織や脳に蓄積されやすい性質があります。細胞の過酸化脂質の発生を防ぐ効果的な抗酸化作用のあるイオウ化合物、フィトケミカルの補給が望まれます。
美容	若々しく美しさを保ち、老化や血管年齢に重要な働きをするのに、たんぱく質が必要です。その中のコラーゲンやエラスチンは美容に欠かせないものですが、それらの生成に関与しているミネラル・ビタミンの補給も重要になります。特にマグネシウム・亜鉛・セレンが豊富な食品は十分に摂取ください。美容健康を維持するには精神面を含めバランスの整った食生活が望まれます。

栄養素アドバイス表

検査番号 AC000****
お名前 見本花子様

有害金属の解毒・排泄を促す栄養素

下記の推奨ミネラル及び推奨ミネラルの吸収促進・代謝に必要なミネラル・ビタミンの中で、特に有害金属の解毒・排泄を促すもの

カリウム	マグネシウム	カルシウム	モリブデン	マンガン	鉄
リン	リチウム	ビタミンA	ビタミンB群	ビオチン	ビタミンC
ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK			

推奨ミネラル

ミネラルバランスを整えるために積極的な摂取が望まれるミネラルです。

ミネラル名	推奨量/日	左記のミネラルを多く含む食品
マグネシウム	290mg	ライ麦パン、玄米、半つき米、オートミール
カルシウム	650mg	モロヘイヤ、京菜、赤ピーマン、さんま
マンガン	3.50mg	玄米、キウイフルーツ、半つき米、胚芽精米
鉄	11.0mg	しじみ、うずら卵、馬肉、小松菜
亜鉛	9.00mg	ライ麦パン、うなぎ蒲焼、玄米、半つき米
セレン	25.0 μ g	うなぎ蒲焼、玄米、あなご、さんま

推奨ミネラルの吸収促進・代謝に必要なミネラル

ミネラル名	推奨量/日	ミネラル名	推奨量/日	ミネラル名	推奨量/日
カリウム	2,800mg	モリブデン	25.0 μ g		

推奨ミネラルの吸収促進・代謝に必要なビタミン

ビタミン名	推奨量/日	ビタミン名	推奨量/日	ビタミン名	推奨量/日
ビタミンA	700 μ gRE	ビタミンB1	1.10mg	ビタミンB2	1.20mg
ナイアシン	12.0mgNE	パントテン酸	5.00mg	ビタミンB6	1.10mg
ビタミンB12	2.40 μ g	葉酸	240 μ g	ビオチン	50.0 μ g
ビタミンC	100mg	ビタミンD	5.60 μ g	ビタミンE	6.50mg
ビタミンK	65.0 μ g				

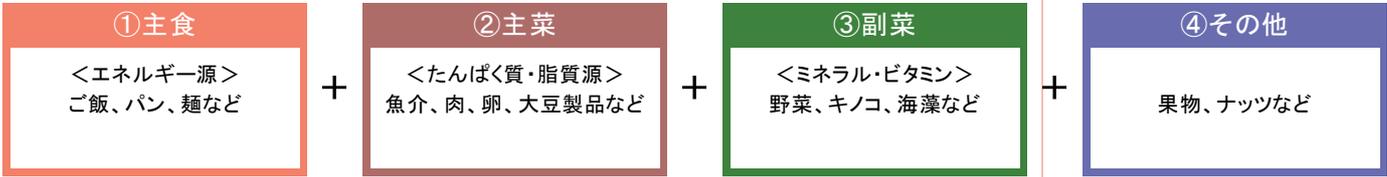
※1日当たりの推奨量は、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」(2010年版)から設定しています。
※現在治療中の病気や服薬のある場合は、かかりつけの医師もしくは専門家の指示に従ってください。

献立アドバイス表①

『栄養素アドバイス表』で推奨される栄養素を効率よく摂取できる食品

それぞれのグループからバランスよく組み合わせることで献立づくりにご利用ください。

食事パターン 3つの組み合わせ



毎食「主食・主菜・副菜」を組み合わせることで、主な栄養素が摂取できます。

不足しがちな栄養素を補います。

①主食

食品	栄養素①	栄養素②	栄養素③	栄養素④	栄養素⑤
ライ麦パン 100g	カリウム 190mg	モリブデン 67.0 μg	ゲルマニウム 420 μg	パントテン酸 0.46mg	亜鉛 1.30mg
玄米 72g	マグネシウム 79.2mg	マンガン 1.80mg	ホウ素 101 μg	ビタミンB6 0.34mg	---
半つき米 72g	マグネシウム 46.1mg	モリブデン 52.6 μg	ビタミンB1 0.28mg	マンガン 1.00mg	亜鉛 1.15mg
胚芽精米 72g	マンガン 1.10mg	モリブデン 45.4 μg	亜鉛 1.15mg	ビタミンB1 0.22mg	

②主菜

食品	栄養素①	栄養素②	栄養素③	栄養素④	栄養素⑤
うなぎ蒲焼 1串 100g	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンE 7.40mg	ビタミンA 1,500 μgRE	セレン 160 μg	パントテン酸 1.29mg
鶏むね肉 100g中含有量	ナイアシン 11.6mg				
豚もも肉(脂身なし) 70g	亜鉛 1.96mg				
ひよこ豆 20g	パントテン酸 0.35mg	ゲルマニウム 168 μg	亜鉛 0.64mg		
レンズ豆 100g中含有量	パントテン酸 1.77mg				
生鮭 1切れ 80g	ビタミンB1 0.20mg				
しじみ 12g	ビタミンB12 7.49 μg	マンガン 0.18mg	鉄 0.64mg	亜鉛 0.25mg	
うずら卵 5こ 45g	ビタミンA 216 μgRE	鉄 1.40mg	ビタミンB2 0.32mg		
あなご 1尾 70g	クロム 33.6 μg	セレン 39.9 μg	パントテン酸 0.60mg	ゲルマニウム 98.0 μg	
めざし 100g中含有量	ナイアシン 10.3mgNE	ビタミンD 11.0 μg			
こい 100g中含有量	ビタミンD 14.0 μg				
きびなご 100g中含有量	ナイアシン 6.20mgNE	ゲルマニウム 310 μg	カリウム 330mg	ビタミンB6 0.44mg	ビタミンD 10.0 μg
かます 100g中含有量	マグネシウム 34.0mg				
くるまえば 100g中含有量	ビタミンE 1.80mg	ナイアシン 3.80mgNE	パントテン酸 1.11mg		
ほっき貝 1/2こ 50g	ビタミンB12 23.8 μg				
馬肉 70g	鉄 3.01mg	クロム 9.10 μg	ビタミンB12 4.97 μg	ナイアシン 4.06mgNE	亜鉛 1.96mg
いか 50g	ビタミンB12 17.2 μg	マグネシウム 36.0mg	ゲルマニウム 55.0 μg		
さんま 1尾 100g	ビタミンB2 0.33mg	ビタミンB6 0.57mg	ビタミンB12 17.7 μg	ビタミンD 19.0 μg	セレン 47.0 μg
大豆(ゆで) 100g中含有量	カリウム 570mg	マグネシウム 110mg	鉄 2.00mg	マンガン 0.90mg	
いささ 1尾 100g	マグネシウム 32.0mg	ビタミンD 15.0 μg			
どじょう 100g中含有量	鉄 5.60mg				
にしん 1切れ 100g	マグネシウム 33.0mg	ビタミンD 10.0 μg			
牛もも肉 70g	鉄 1.89mg	亜鉛 3.57mg	クロム 14.7 μg	ビタミンB6 0.23mg	ナイアシン 3.57mgNE
豆腐 150g	カルシウム 225mg	マグネシウム 48.0mg	亜鉛 1.19mg	クロム 13.5 μg	
干ゆば 5g	鉄 0.41mg				

献立アドバイス表②

③副菜

食品	栄養素①	栄養素②	栄養素③	栄養素④	栄養素⑤
里芋 2こ 100g	カリウム 640mg				
黄ピーマン 50g	葉酸 27.5 μg				
トウモロコシ 100g中含有量	ビタミンK 320 μg				
モロヘイヤ 50g	カルシウム 130mg	マンガン 0.66mg	ビタミンA 420 μgRE	ビタミンB2 0.21mg	パントテン酸 0.92mg
人参 50g	βカロテン 4,100 μg	ビタミンA 380 μgRE			
つるむらさき 50g	マンガン 1.00mg				
京菜 80g	カルシウム 168mg				
ピーマン 2こ 70g	ビタミンC 56.0mg				
じゃが芋 小2こ 100g	ビタミンC 35.0mg	ビタミンB6 0.20mg	カリウム 410mg	ホウ素 88.0 μg	
南瓜 50g	ビタミンE 2.45mg	βカロテン 2,000 μg	ビタミンA 165 μgRE	ビタミンC 21.5mg	カリウム 185mg
マッシュルーム 50g	ビタミンB2 0.29mg				
さつまいも 100g	ビタミンB6 0.24mg	パントテン酸 0.96mg	カリウム 470mg	ビタミンE 1.30mg	ホウ素 98.0 μg
赤ピーマン 50g	カルシウム 145mg	ビタミンE 2.15mg	βカロテン 490 μg		
とうもろこし 1本 120g	マグネシウム 44.4mg	ビタミンB1 0.18mg	パントテン酸 0.70mg	ビタミンB2 0.12mg	葉酸 114 μg
エリンギ 中1本 30g	パントテン酸 0.48mg	葉酸 24.0 μg	カリウム 138mg		
小松菜 50g	鉄 1.40mg	ビタミンK 105 μg	カリウム 250mg	βカロテン 1,550 μg	ビタミンA 130 μgRE
からし菜 30g	葉酸 93.0 μg	ビタミンK 51.0 μg	βカロテン 840 μg		
ほうれん草 80g	マグネシウム 56.0mg	鉄 2.96mg	カリウム 592mg	βカロテン 3,360 μg	ビタミンA 280 μgRE
春菊 50g	ビタミンA 190 μgRE	葉酸 95.0 μg	ビタミンK 125 μg		
アボカド 40g	ビタミンB2 0.08mg	パントテン酸 0.66mg	ビタミンE 1.32mg	ホウ素 100 μg	カリウム 288mg
ニラ 50g	βカロテン 1,750 μg	ビタミンK 90.0 μg	ビタミンA 145 μgRE	カルシウム 24.0mg	葉酸 50.0 μg
菜の花 50g	ホウ素 275 μg	葉酸 120 μg	パントテン酸 0.40mg	ビタミンE 1.45mg	鉄 1.35mg
切干大根 15g	ゲルマニウム 58.5 μg	マグネシウム 25.5mg	カリウム 480mg	カルシウム 81.0mg	鉄 1.46mg
ブロッコリー 50g	ビタミンC 60.0mg	ホウ素 195 μg	ビタミンK 80.0 μg	カリウム 265mg	
タアサイ 50g	カルシウム 60.0mg	ビタミンK 110 μg	βカロテン 1,100 μg		

④その他

食品	栄養素①	栄養素②	栄養素③	栄養素④	栄養素⑤
いちご 中6こ 100g	葉酸 90.0 μg	ビタミンC 80.0mg			
キウイフルーツ 1こ 100g	マンガン 2.00mg	ビタミンC 69.0mg			
ぎんなん 30g	ビタミンB6 0.49mg				
干あんず 3こ 30g	ビタミンA 123 μgRE	βカロテン 1,440 μg	ホウ素 450 μg	カリウム 390mg	
マンゴー 1/3こ 70g	ビタミンA 35.7 μgRE	βカロテン 427 μg			
ヘーゼルナッツ 15g	ビタミンE 2.85mg	ホウ素 195 μg			
トマトジュース コップ1杯 200g	カリウム 520mg				
オートミール 1/2カップ 35g	マグネシウム 35.0mg	カリウム 91.0mg	クロム 8.40 μg	ホウ素 25.9 μg	
ネーブル 1/2こ 100g	ビタミンC 60.0mg				
ひまわり種子 大さじ3 27g	葉酸 75.6 μg	マグネシウム 105mg	ビタミンE 3.40mg		
スイカ 100g	カリウム 120mg	ビタミンA 69.0 μgRE			
オレンジ果汁 コップ1杯 200g	葉酸 54.0 μg				
ひまわり油 大さじ1 13g	ビタミンE 5.10mg				
グレープフルーツ 1/2こ 125g	ビタミンC 45.0mg				
抹茶 小さじ1/2 1g	リチウム 0.86 μg	マンガン 0.66mg			



検査結果表の見方①

①毛髪ミネラル検査表

検査番号	検査項目	測定値	参考範囲	評価
有害ミネラル	As	28.0	0.00 - 1.00	良好
	Pb	1.20	0.00 - 0.10	良好
	Cd	0.05	0.00 - 0.01	良好
	Hg	0.10	0.00 - 0.05	良好
	Cr	0.10	0.00 - 0.05	良好
	Mn	0.10	0.00 - 0.05	良好
	Co	0.10	0.00 - 0.05	良好
	Fe	0.10	0.00 - 0.05	良好
	Ni	0.10	0.00 - 0.05	良好
	Mo	0.10	0.00 - 0.05	良好
必須ミネラル	Ca	1000	500 - 2000	良好
	Mg	1000	500 - 2000	良好
	K	1000	500 - 2000	良好
	Na	1000	500 - 2000	良好
	Cl	1000	500 - 2000	良好
	S	1000	500 - 2000	良好
	P	1000	500 - 2000	良好
	Zn	1000	500 - 2000	良好
	Se	1000	500 - 2000	良好
	Cu	1000	500 - 2000	良好
参考ミネラル	Al	1000	500 - 2000	良好
	B	1000	500 - 2000	良好
	I	1000	500 - 2000	良好
	Li	1000	500 - 2000	良好
	Si	1000	500 - 2000	良好
	V	1000	500 - 2000	良好
	Br	1000	500 - 2000	良好
	Sr	1000	500 - 2000	良好
	Zr	1000	500 - 2000	良好
	Hf	1000	500 - 2000	良好

良好範囲、測定値及び棒グラフを記載しています。前回・前々回の検査履歴(3年以内)も併記されますので推移を確認することができます。

- ※ 有害金属：各範囲は一般健常者の84%(良好範囲)、13.5%(要注意範囲)、2.5%(基準以上)が含まれます。
- ※ 必須・参考ミネラル：各範囲は一般健常者の68%(良好範囲)、13.5%(各要注意範囲)、2.5%(基準以下/以上)が含まれます。
- ※ 測定値(ppb)：毛髪1gに10億分の1gの金属・ミネラルが含まれていることを示します。
- ※ 棒グラフ：測定値の良好範囲との相対的な評価をグラフ化しています。

◆有害金属 (健康に被害を生ずるおそれがあり、必須性がないとされているミネラル) 有害金属の蓄積について記載しています。良好範囲を推奨しています。

◆必須ミネラル (生体を構成する成分であり、生理作用にも重要な役割を果たすミネラル) 必須ミネラルの過不足を記載しています。良好範囲内を推奨しています。

◆参考ミネラル (今後、必須性が確認される可能性のあるミネラル) 生体での役割は未解明な部分が多く、研究のために測定しています。

②検査結果の概要

各検査結果表からポイントとなる項目を抜粋して記載しています。

◆『毛髪ミネラル検査表』から

有害金属の分類を記載しています。

◆『検査結果からのアドバイス』から

ミネラルバランスの崩れから推察される症状を記載しています。

◆『栄養素アドバイス表』から

ミネラルバランスを整えるために積極的な摂取が望まれるミネラルを記載しています。

◆『献立アドバイス表』から

『栄養素アドバイス表』で推奨される栄養素を効率よく摂取できる主な食品を記載しています。

◆『ミネラル年齢』

ミネラルバランスの崩れから算出された年齢を記載しています。実年齢より低い値を推奨しています。

※ 16歳未満の方には記載されません。

検査結果の概要		検査番号	A000128415
有害金属の分類		基準以上	要注意
As	28.0	Ca	1000
Pb	1.20	Mg	1000
Cd	0.05	K	1000
Hg	0.10	Na	1000
Cr	0.10	Cl	1000
Mn	0.10	S	1000
Co	0.10	P	1000
Fe	0.10	Zn	1000
Ni	0.10	Se	1000
Mo	0.10	Cu	1000
ミネラルバランスの崩れから推察される症状		ミネラルバランスを整えるために積極的な摂取が望まれるミネラル	
ストレス	疲労、集中力低下	カルシウム	骨
消化吸収力	腸内環境悪化	マグネシウム	腸
問題にご記入いただいた自覚症状		『栄養素アドバイス表』で推奨される栄養素を効率よく摂取できる主な食品	
ミネラル年齢	16歳未満の方には記載されません。	小麦胚芽	海藻類
検査結果	良好	大豆製品	野菜類
検査結果	良好	魚介類	果物
検査結果	良好	乳製品	豆類
検査結果	良好	穀類	ナッツ類
検査結果	良好	肉類	キノコ類
検査結果	良好	卵類	海藻類
検査結果	良好	魚介類	野菜類
検査結果	良好	果物	豆類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	海藻類	野菜類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	キノコ類	海藻類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	豆類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好	果物	ナッツ類
検査結果	良好	ナッツ類	キノコ類
検査結果	良好	キノコ類	野菜類
検査結果	良好	野菜類	豆類
検査結果	良好	豆類	果物
検査結果	良好		

検査結果表の見方②

④栄養素アドバイス表

栄養素アドバイス表		検査番号	検査結果
有害金属の解毒・排泄を促す栄養素		AD00012345	結果 異常なし
下記の推奨ミネラルは排泄促進効果のあるミネラルに該当する中で、特に有害金属の解毒・排泄を促すもの			
ミネラル名	推奨量	検査値	備考
マグネシウム	200mg	210mg	正常
亜鉛	10mg	12mg	正常
セレン	55μg	60μg	正常
銅	1.0mg	1.2mg	正常
マンガン	2.0mg	2.5mg	正常
モリブデン	0.5mg	0.6mg	正常
コバルト	5.0μg	5.5μg	正常
ニッケル	1000μg	1100μg	正常
バナジウム	100μg	110μg	正常
クロム	100μg	110μg	正常
ケルゲリン	20.0mg	22.0mg	正常

推奨ミネラルの吸収促進・代謝に必要なミネラル	
ミネラル名	推奨量
カルシウム	1000mg
リン	1000mg
マグネシウム	200mg
亜鉛	10mg
セレン	55μg
銅	1.0mg
マンガン	2.0mg
モリブデン	0.5mg
コバルト	5.0μg
ニッケル	1000μg
バナジウム	100μg
クロム	100μg
ケルゲリン	20.0mg

推奨ミネラルの吸収促進・代謝に必要なビタミン	
ビタミン名	推奨量
ビタミンA	500μg
ビタミンB1	1.0mg
ビタミンB2	1.0mg
ビタミンB6	1.0mg
ビタミンB12	2.5μg
ビタミンC	1000mg
ビタミンD	10μg
ビタミンE	10mg
ビタミンK	100μg
ビタミンPP	10mg
ビタミンU	1000mg

◆有害金属の解毒・排泄を促す栄養素

要注意以上の有害金属の解毒・排泄を促進するために積極的な摂取が望まれるミネラル・ビタミンを記載しています。

◆推奨ミネラル

ミネラルバランスを整えるために積極的な摂取が望まれるミネラル及びこれらミネラルの1日当たりの推奨量・多く含む食品を記載しています。

◆推奨ミネラルの吸収促進・代謝に必要なミネラル

推奨ミネラルの吸収促進や代謝に重要な役割を果たすミネラル及びこれらミネラルの1日当たりの推奨量を記載しています。

◆推奨ミネラルの吸収促進・代謝に必要なビタミン

推奨ミネラルの吸収促進や代謝に重要な役割を果たすビタミン及びこれらビタミンの1日当たりの推奨量を記載しています。

※1日当たりの推奨量は、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」(2010年版)から設定しています。
 ※現在治療中の病気や服薬のある場合は、かかりつけの医師もしくは専門家の指示に従ってください。

⑤献立アドバイス表

『栄養素アドバイス表』で推奨される栄養素を効率よく摂取できる食品を、主食・主菜・副菜・その他のグループ別に記載しています。それぞれのグループからバランスよく組み合わせることで献立づくりにご利用ください。

◆主食 (エネルギー源)

ご飯、パン、麺など

◆主菜 (たんぱく質・脂質源)

魚介、肉、卵、大豆製品など

◆副菜 (ミネラル・ビタミン)

野菜、キノコ、海藻など

◆その他 (不足しがちな栄養素を補う)

果物、ナッツなど

献立アドバイス表①		検査番号	検査結果
【栄養素アドバイス表】で推奨される栄養素を効率よく摂取できる食品			
それぞれのグループからバランスよく組み合わせることで献立づくりにご利用ください。			
食習慣パターン ① ② ③ ④			
① 主食	② 主菜	③ 副菜	④ その他
ごはん、パン、麺	魚介、肉、卵、大豆製品	野菜、キノコ、海藻	果物、ナッツ
【注意】 献立は、主食・主菜・副菜・その他をそれぞれ1品ずつ、5品を推奨しています。			
献立名	献立内容	献立内容	献立内容
献立1	白米	鶏肉	ほうれん草
献立2	白米	豚肉	ほうれん草
献立3	白米	牛肉	ほうれん草
献立4	白米	鶏肉	ほうれん草
献立5	白米	豚肉	ほうれん草
献立6	白米	牛肉	ほうれん草
献立7	白米	鶏肉	ほうれん草
献立8	白米	豚肉	ほうれん草
献立9	白米	牛肉	ほうれん草
献立10	白米	鶏肉	ほうれん草
献立11	白米	豚肉	ほうれん草
献立12	白米	牛肉	ほうれん草
献立13	白米	鶏肉	ほうれん草
献立14	白米	豚肉	ほうれん草
献立15	白米	牛肉	ほうれん草
献立16	白米	鶏肉	ほうれん草
献立17	白米	豚肉	ほうれん草
献立18	白米	牛肉	ほうれん草
献立19	白米	鶏肉	ほうれん草
献立20	白米	豚肉	ほうれん草
献立21	白米	牛肉	ほうれん草
献立22	白米	鶏肉	ほうれん草
献立23	白米	豚肉	ほうれん草
献立24	白米	牛肉	ほうれん草
献立25	白米	鶏肉	ほうれん草
献立26	白米	豚肉	ほうれん草
献立27	白米	牛肉	ほうれん草
献立28	白米	鶏肉	ほうれん草
献立29	白米	豚肉	ほうれん草
献立30	白米	牛肉	ほうれん草

献立アドバイス表②		検査番号	検査結果
【栄養素アドバイス表】で推奨される栄養素を効率よく摂取できる食品			
それぞれのグループからバランスよく組み合わせることで献立づくりにご利用ください。			
食習慣パターン ① ② ③ ④			
① 主食	② 主菜	③ 副菜	④ その他
ごはん、パン、麺	魚介、肉、卵、大豆製品	野菜、キノコ、海藻	果物、ナッツ
【注意】 献立は、主食・主菜・副菜・その他をそれぞれ1品ずつ、5品を推奨しています。			
献立名	献立内容	献立内容	献立内容
献立1	白米	鶏肉	ほうれん草
献立2	白米	豚肉	ほうれん草
献立3	白米	牛肉	ほうれん草
献立4	白米	鶏肉	ほうれん草
献立5	白米	豚肉	ほうれん草
献立6	白米	牛肉	ほうれん草
献立7	白米	鶏肉	ほうれん草
献立8	白米	豚肉	ほうれん草
献立9	白米	牛肉	ほうれん草
献立10	白米	鶏肉	ほうれん草
献立11	白米	豚肉	ほうれん草
献立12	白米	牛肉	ほうれん草
献立13	白米	鶏肉	ほうれん草
献立14	白米	豚肉	ほうれん草
献立15	白米	牛肉	ほうれん草
献立16	白米	鶏肉	ほうれん草
献立17	白米	豚肉	ほうれん草
献立18	白米	牛肉	ほうれん草
献立19	白米	鶏肉	ほうれん草
献立20	白米	豚肉	ほうれん草
献立21	白米	牛肉	ほうれん草
献立22	白米	鶏肉	ほうれん草
献立23	白米	豚肉	ほうれん草
献立24	白米	牛肉	ほうれん草
献立25	白米	鶏肉	ほうれん草
献立26	白米	豚肉	ほうれん草
献立27	白米	牛肉	ほうれん草
献立28	白米	鶏肉	ほうれん草
献立29	白米	豚肉	ほうれん草
献立30	白米	牛肉	ほうれん草