

第3回課題 栄養摂取状況シートの作成

◆サンプル文書を参考にして「あなたの栄養摂取状況」を作成しなさい。

(全体的なポイント)

- ・栄養指導を行う際の資料として使用するシートである。
- ・栄養士が記入しやすい書式を工夫すること。
- ・同時に、指導を受ける人の立場に立って、わかりやすい書式を考えること。

(書式について)

- ・Word 文書でA4用紙1枚におさめること
- ・余白、行数、文字数を適切に設定すること
- ・見やすくなるよう罫線(表)を利用すること
- ・項目の位置や順序は変えてもよいが、必要な情報はすべて入れること
- ・PFCバランスの欄には理想比率(P:F:C=15:25:60)を図示すること
(円グラフや横棒グラフを用いること)

◆保存するファイル名

あなたの栄養摂取状況 b0n11xxx 氏名

◆提出場所(下記フォルダに保存すること)

[public]→[jugyo]→[kenkou]→[太田]→[栄養情報I]→[課題提出用フォルダ]
の中にある[第3回 あなたの栄養摂取状況]に保存する

◆提出期限 2010年10月18日(月)

サンプル 1

あなたの栄養摂取状況

| | | | | |
|------|--|-----|---|--------------|
| フリガナ | | 年 齢 | 性 別 | 身体活動レベル (指数) |
| 氏 名 | | 歳 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | I II III () |

| | | | | | |
|-----|----|----------|----|--------|------------------------------|
| 身 長 | cm | 標準体重 | kg | (女性のみ) | <input type="checkbox"/> 妊婦 |
| 体 重 | kg | 肥満度(BMI) | | | <input type="checkbox"/> 授乳婦 |

| 栄養の状況 | | | 食品摂取の状況 (g) | | | |
|--------|------|-----|-------------|-----|-----|----|
| 栄養素 | 基準量 | 摂取量 | 食品群 | 目標量 | 摂取量 | 備考 |
| エネルギー | kcal | | 穀類 | | | |
| たんぱく質 | g | | いも類 | | | |
| 脂質 | g | | 砂糖類 | | | |
| 炭水化物 | g | | 豆類 | | | |
| カルシウム | mg | | 種実類 | | | |
| 鉄 | mg | | 野菜類 | | | |
| ビタミンA | μg | | 果実類 | | | |
| ビタミンE | mg | | きのこ類 | | | |
| ビタミンB1 | mg | | 藻類 | | | |
| ビタミンB2 | mg | | 魚介類 | | | |
| ビタミンC | mg | | 肉類 | | | |
| 食塩相当量 | g | | 卵類 | | | |
| | | | 乳類 | | | |
| | | | 油脂類 | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|---|--|--------------|
| <p>(PFC バランス)</p> <p>タンパク質 P (%)</p>  <p>脂質 F (%)</p> <p>炭水化物 C (%)</p> | <p>(充足率)</p> <table border="1"> <tr> <td>P</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F</td> <td></td> </tr> <tr> <td>C</td> <td></td> </tr> </table> | P | | F | | C | | <p>(備 考)</p> |
| P | | | | | | | | |
| F | | | | | | | | |
| C | | | | | | | | |

| | | |
|-----------------------|----------|--------------------------------------|
| コ メ ン ト 欄 | ◇体重 | ◇食品の摂取状況 |
| | ◇食生活上の注意 | ①不足しているもの ②とり過ぎているもの |
| | | ◇栄養バランス |
| | | ①PFC バランス ②不足しているもの ③とり過ぎているもの |
| 総合評価 | | 栄養士 _____ 印 |

栄養士 _____ 印

| | |
|--------|--|
| フリガナ | |
| 氏名 | |
| 年齢 | 歳 |
| 性別 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
| (女性のみ) | <input type="checkbox"/> 妊婦 <input type="checkbox"/> 授乳婦 |

| | |
|----------|----------|
| 身長 | cm |
| 体重 | kg |
| 標準体重 | kg |
| 肥満度(BMI) | |
| 身体活動レベル | I II III |

| 栄養の状況 | | |
|--------|------|-----|
| 栄養素 | 基準量 | 摂取量 |
| エネルギー | kcal | |
| たんぱく質 | g | |
| 脂質 | g | |
| 炭水化物 | g | |
| カルシウム | mg | |
| 鉄 | mg | |
| ビタミンA | μg | |
| ビタミンE | mg | |
| ビタミンB1 | mg | |
| ビタミンB2 | mg | |
| ビタミンC | mg | |
| 食塩相当量 | g | |

(PFC バランス)

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

たんぱく質 P (%) 脂 質 F (%) 炭水化物 C (%)

(充足率)

| | |
|---|--|
| P | |
| F | |
| C | |

| 食品摂取の状況 (g) | | | |
|-------------|-----|-----|----|
| 食品群 | 目標量 | 摂取量 | 備考 |
| 穀類 | | | |
| いも類 | | | |
| 砂糖類 | | | |
| 豆類 | | | |
| 種実類 | | | |
| 野菜類 | | | |
| 果実類 | | | |
| きのこ類 | | | |
| 藻類 | | | |
| 魚介類 | | | |
| 肉類 | | | |
| 卵類 | | | |
| 乳類 | | | |
| 油脂類 | | | |

| コメント欄 | |
|------------|--|
| 体重 | |
| (食生活上の注意) | |
| (食品の摂取状況) | |
| ①不足しているもの | |
| ②とり過ぎているもの | |
| (栄養バランス) | |
| ①PFC バランス | |
| ②不足しているもの | |
| ③とり過ぎているもの | |
| 総合評価 | |