

## 第4回 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)

- ・サンプルを真似るのではなく、自分オリジナルの書式を工夫すること。
- ・項目の位置や順序は自由に変えてよい。ただし必要な情報はすべて入れること。
- ・Word 文書でA 4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
- ・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 bxn11xxx 氏名

### ◆提出方法

完成したら「eラーニング」で提出すること

提出期限 **2011年10月21日(金)**

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		管理栄養士 _____ 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	