

## 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)

- ・このシートは管理栄養士が対象者に栄養指導を行う際の資料として使用する。
- ・記入しやすい書式を工夫すること。
- ・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。(工夫点を加味します)
- ・項目の位置や順序は自由に変えてよい。ただし記載されたすべての項目を必ず入れること。
- ・Word 文書でA4用紙2ページ以内とし、できるだけ1ページにおさめること。
- ・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などを用いること)

### ◆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 2013年10月18日(金)

## 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
氏 名		歳	□ 男 □ 女	I II III

身 長	cm	標 準 体 重	kg	(女性のみ)	□ 妊 婦
体 重	kg	肥満度 (BMI)			□ 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 $\mu$ g			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			

(PFCバランス)			(充足率)			(備 考)	
タンパク質 P (%)		炭水化物 C (%)	P				
脂質 F (%)			F				
			C				

コ メ ン ト 欄	◇体重	◇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	
コ メ ン ト 欄	◇食生活上の注意	◇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	(自分の氏名) 印

## あなたの栄養摂取状況

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

管理栄養士 (自分の氏名) 印

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 $\mu$ g		
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)		(備考)
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	