

栄養情報演習 第4回提出物

◆「あなたの栄養摂取状況」の記入シートを作成せよ。

(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)

- ・ A4用紙1枚におさめること
- ・ 余白は上下左右 各15mm とすること
- ・ 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)の値をグラフ化して入れること
(円グラフまたは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 axc31xxx 氏名

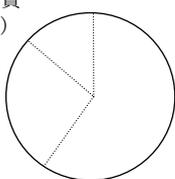
◆ 提出場所 (下記フォルダに保存すること)

[public]→[jugyo]→[tandai]→[太田]→[栄養情報演習]→[課題提出用フォルダ]
の中にある [第4回 あなたの栄養摂取状況] に保存する

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	()
身 長	cm	標準体重	kg	(女性のみ) <input type="checkbox"/> 妊婦 <input type="checkbox"/> 授乳婦
体 重	kg	肥 満 度		

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 style="text-align: center;">(PFC バランス)</p> <p>タンパク質 P (%)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>脂質 F (%)</p> <p style="text-align: right;">炭水化物 C (%)</p>	<p style="text-align: center;">(充足率)</p>	<p style="text-align: center;">(栄養バランス)</p>
--	--	---

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
	◇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

栄養士