ワークシート8.1　栄養アセスメント演習：個人対象

a．栄養アセスメントデータを整理する

①食物摂取と身体活動状況の把握

|  |  |
| --- | --- |
| 推定栄養摂取量の算出 | エネルギー：  タンパク質：  脂質：  塩分：  その他： |
| 食習慣について | 偏食・嗜好・酒・喫煙に関して：  特記すべき食習慣： |
| 身体活動について | 日中の身体活動レベル：  休日の過ごし方や睡眠時間：  身体活動の評価： |
| 既往歴や体調について | 既往歴：  体調： |

②血液・生化学的指標

|  |
| --- |
| 血液検査値： |
| 尿検査値： |
| その他： |

③身体状況の把握

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 評価項目 | 推定値の算出（算出過程も記入する） | 評価 |
| 体重の評価 | BMI |  |  |
| ％ IBW |  |  |
| ％ LBW |  |  |
| 体脂肪量の評価 | ％ TSF |  |  |
| ％ SSF |  |  |
| 腹囲 |  |  |
| 骨格筋量  の評価 | ％ AMC |  |  |
| ％ AMA |  |  |
| その他特記事項 | |  |  |

④臨床診査所見

|  |
| --- |
| 血液検査値： |

b．栄養消費量の推定

|  |
| --- |
| エネルギー  1）食事摂取基準より：  2）国立健康・栄養研究所の式より：  推定消費量  3）ハリス─ベネディクトの式より：  4）簡便式より：  5）間接熱量計より：  6）その他： |
| 備考：  タンパク質，脂質，塩分，その他 |

c．栄養状態のまとめ

①エネルギー出納のまとめ

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー摂取量について： | エネルギー消費量について： |
| エネルギー出納の評価  今後の予測 | |

②栄養素摂取出納のまとめ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 食事調査等から算出した栄養素摂取量  またはエネルギー比率 | 食事摂取基準（　　）歳　男性・女性 | |
| EAR・RDA・AI・DG・UL | 基準値 |
| タンパク質 |  |  |  |
| 脂質 |  |  |  |
| 炭水化物 |  |  |  |
| ビタミンA |  |  |  |
| ビタミンB1 |  |  |  |
| ビタミンB2 |  |  |  |
| ビタミンC |  |  |  |
| カルシウム |  |  |  |
| 鉄 |  |  |  |
| 食物繊維 |  |  |  |
| 食塩 |  |  |  |
| 栄養素出納の評価  今後の予測 | | | |

EAR：estimated average requirement，推定平均必要量．RDA：recommended dietary allowance，推奨量．AI：adequate intake，目安量．

DG：tentative dietary goal for preventing life-style related diseases，目標量．UL：tolerable upper intake level，耐容上限量

③栄養状態の総合評価

|  |
| --- |
|  |

④栄養診断

|  |
| --- |
| 良好　・　軽度栄養不良　・　中等度栄養不良　・　高度栄養不良 |