ワークシート8.1　栄養評価演習：個人対象

a．栄養評価項目の抽出

（1）FH，AD，BD，PD，CH に分けて抽出する

FH：食物・栄養に関連した履歴

|  |  |
| --- | --- |
| 食事調査等から算出した  栄養素等摂取量 | エネルギー：  タンパク質：  脂質：  食塩：  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： |
| その他 |  |

AD：身体計測

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

BD：生化学データ，臨床検査データ

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

PD：栄養に焦点を当てた身体所見

|  |
| --- |
|  |

CH：個人履歴

|  |
| --- |
|  |

（2）行動変容ステージの評価

該当箇所にチェックを入れる

|  |  |
| --- | --- |
| 質問：現在，食生活について何か改善したいと考えておられますか？ | |
|  | 今は全く考えていない |
|  | 考えているが，今はまだ何もしていない |
|  | そろそろ何か始めようとしている |
|  | 何らかの食事療法を続けている（6 か月未満） |
|  | 何らかの食事療法を長く続けている（6 か月以上） |

|  |
| --- |
| あてはまるステージを○で囲む  無関心期　　・　　関心期　　・　　準備期　　・　　実行期　　・　　維持期  理由・評価 |

（3）エネルギー摂取量と栄養素摂取量の過不足の評価

①エネルギー摂取量の過不足の評価

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| BMI での評価 | | | |
| 体重変化の評価 | | | |
| 推定エネルギー摂取量 | | | |
| エネルギー推定法 | 生活活動記録法（Mets）より |  | 推定エネルギー消費量 |
| 加速度計法より |  |
| 間接熱量測定法より |  |
| 食事摂取基準より |  |
| 国立健康・栄養研究所の式より |  |
| ハリス─ベネディクトの式より |  |
| 簡便式より |  |
| その他（　　　　　　　　　） |  |
| エネルギー摂取量過不足の評価  今後の予測 | | | |

②その他栄養素摂取量の評価

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 食事調査等から算出した摂  取量またはエネルギー比率 | 食事摂取基準  に対する評価 | 食事摂取基準  （　）歳・男性／女性 | |
| 評価項目＊ | 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 |  |  |  |  |
| 栄養素摂取過不足の評価 | | | | |
| 今後の予測・その他留意点 | | | | |

＊評価項目：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その他留意事項

上記だけで評価しきれないことなどがあれば，まとめて記載する．

|  |
| --- |
|  |