食事指導箋

栄養士・保健師用

エネルギーだけではなく、健診データで考える

1. 健診データを見る （①さんは糖の問題があります）

健診日　　年齢　　歳　　性別 女

健診結果	身長	体重	腹囲	脂質異常		血糖		血圧	尿酸	LDL-C	腎機能	
				トリグリセライド	HDL-C	血糖	HbA1c				eGFR	尿蛋白

治療の状況	現在内服している薬	薬の種類	高トリグリセライド血症	低HDL-C	糖尿病	高血圧症	高尿酸血症	高LDL-C	CKD

事例の読み取り	

2. 目標体重を決める

5%減	0.0 kg

5%減のBMI	未入力あり

5%減の生活強度	未入力あり

※基礎代謝量は、日本人の食事摂取基準2020年年版p72　国立健康・栄養研究所の式より算出

3.①さんの食事量は？

資料　冊子③P37～37　肥満症診療ガイドライン2016の食事療法より

からだの状態から、エネルギーと三大栄養素のエネルギー配分を決めます

エネルギー	糖質	脂質	たんぱく質
未入力あり kcal	%	%	%

生活活動強度

肥満度1度	肥満度2度以上
1.5	1.4

1日の食事量	エネルギー（kcal）	脂質（g）	飽和脂肪酸（g）	コレステロール（mg）	炭水化物			たんぱく質（g）	総プリン体	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	食塩相当量（g）
					糖質（g）	砂糖（g）	食物繊維（g）						
	未入力あり	未入力あり	未入力あり		未入力あり	10		未入力あり					