

# ◇ 栄養相談・食生活アドバイス

## [はじめに]

当栄養クリニックでは、生活習慣病予防のための食事や栄養の摂り方について、個人相談を行っている。希望に応じて食事診断も行っており、個々人の食生活の問題点をアドバイスし、健康増進を支援していきたいと考えている。まだ利用者は少ないが継続者もあり、今後は栄養クリニックで行っている教室やイベントを通じて、栄養相談の内容を周知していきたいと考えている。

## [内 容]

個人相談では予め電話予約をしてもらい、受診中の方には主治医の指示をいただいてから来所いただくようにしている。多くの方が食や健康に関する情報をもっておられるが、間違った情報であったり、ご自分には何が必要かがわからないということが多い。

相談者は自分の問題を聞いて欲しい方や、具体的なアドバイスを求められる方が多い。そこでご本人と相談しながら実践しやすいことから提案し、信頼関係を深めるよう留意しながら相談に当たっている。

食事診断は写真で食事を撮影してもらい、栄養量を旭化成株式会社（げんき食卓）に依頼して算定し、栄養診断・助言は当クリニック担当者で行っている。

(樹山・木戸)

## 食事診断シート

げんき！食卓

**京都女子大学 栄養クリニック**

パソコンによる食事診断

小川 蓉子 様  
コース: 食生活チェックコース

対象日: 2009年1月19日～2009年1月21日  
分析日: 2009年1月22日

2009年1月19日～2009年1月21日の平均摂取エネルギーは**1440kcal**でした。  
(あなたの適正エネルギーは1660kcal～2020kcalです)

**総合評価**

至急改善が必要です!      注意をしましょう      理想的な食生活です

京都女子大学栄養クリニック  
栄養クリニックでは、あなたの豊かな人生をサポートします。  
あなたの健康についていっしょに考えていきましょう。

げんき！食卓

**京都女子大学 栄養クリニック**

3日間の食事分析結果(2009年1月19日～2009年1月21日)

身長	156cm
体重	56kg 普通
BMI	23
標準体重	53.5kg (BMI=22)
体脂肪	-

小川 蓉子 様の平均摂取エネルギーは**1440kcal**でした。  
(あなたの適正エネルギーは1660kcal～2020kcalです)

BMI(体格指数)=18.5未満:やせ、18.5～25未満:普通、25以上:肥満  
身長・体重から肥満度の判定をします。あなたはBMIから「普通」と判定されます。今の体型を維持できるように心がけましょう。

摂取エネルギー推移 摂取エネルギーの日ごとの変化

このグラフは、1日ごとの摂取エネルギー量を示しています。緑の帯はあなたの身長・体重・活動量などより計算した適正範囲です。緑の帯から離れた食事にならないよう心がけましょう。

食事バランス 料理・食品群の摂取バランス

緑の範囲があなたの適正範囲です。今回は砂糖・嗜好品のとり過ぎです。とり過ぎはエネルギー過剰につながります。適量まで控えましょう。

栄養バランス エネルギー及び栄養素の摂取バランス

各项目が不足(青)・とり過ぎ(赤)にならないよう「望ましい」と思われる範囲を目印しましょう。今回は食物繊維が不足しています。食物繊維は便秘予防や糖尿病や高脂血症の予防効果が期待されています。不足しがちな栄養素なので、積極的にとりましょう。

PFCバランス 三大栄養素のバランス

たんぱく質(P)	17%	17%
脂質(F)	22.5%	30%
炭水化物(C)	60%	53%

エネルギー源となる三大栄養素、タンパク質(Protein)・脂質(Fat)・炭水化物(Carbohydrate)のバランスを示します。理想といわれるバランス(緑の正三角形)を目指しましょう。