

# 女子大生の栄養アセスメント

## 新入生の栄養状態の把握と栄養指導

近年、若い女性のやせ志向や偏食等の食生活、それらの健康への影響が問題になっています。個人個人の身体状況と食物摂取や生活状況を的確に把握し、各人に合わせた栄養指導方法の検討を行っています。

### 体位計測



身体状況の実態を把握するために、身長、体重、体脂肪率、腹囲、ヒップ、腕の皮脂厚等を調べます。

### 簡易食事調査

#### 方法

パソコンを使用し、簡易食事調査システムで、15～20分間平均的な食生活に関する聞き取りを個別に実施します。なお、事前に食事記録表による調査を行い、食生活把握に対する意識づけも行います。



### 栄養指導



個々の体型や身体状況、生活状況などに合わせて、約20分程度の栄養指導を実施しています。