

ストレスと栄養要求量の増大

健康度	欠乏と症状	兆候	診断	栄養要求量
1 健康	①心身の健全			所要量
2 半健康 (第一次予防)	初期 ①組織のビタミン、ミネラル貯量の減少 ②尿排泄量の低下	精神障害 (思考力・判断力・記憶力の阻害) → 軽い不調	栄養検査 → ビタミン・ミネラルなどの検定	保健量
3 生化学的	①ビタミン、ミネラルの排泄量の著しい減少	憂鬱 不安 頭痛	その他の生化学検査 ホルモン分析	
4 生理的 (第二次予防)	①食欲減退 ②体重の減少 ③多くの不定愁訴	疲労感 無力感 精神不調 不眠 いらいらうつ病	早期発見 代謝障害 テスト	
5 病的 (治療)	臨床的 ①一般症状 ②病気固有の症状 ③要注意	活動性の低下 要安静	医学検査 病名の決定 治療 薬物療法 手術等	病理投与量
6 組織器官 病理的	①病理的所見 ②重症となり危険増大			

↑ストレス警告期・抵抗期 ↓
↓ストレス疲憊期 ↓