

あなたの食事記録

ID

氏名

様 (歳)

身長

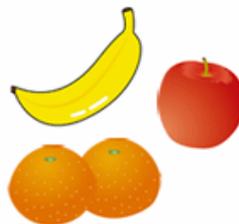
cm : 体重

kg

記録期間 : 平成 年 月 日より

平成 年 月 日まで

※3日間の食事記録をお願いします。



武蔵村山病院 : 栄養科

食生活調査票

3食食べますか

はい ・ いいえ

食事の時間は決まっていますか

はい (朝: 昼: 夕:) ・ いいえ

外食はしますか

はい (毎日 ・ 週 回 ・ 月 回) ・ いいえ

間食はしますか

はい (毎日 ・ 週 回 ・ 月 回) ・ いいえ

ジュース類は飲みますか

はい (毎日 ・ 週 本 ・ 月 本) ・ いいえ

味付けはどうですか

濃い ・ 薄い

好き嫌いがありますか

あり ・ なし

好きな物 ()

嫌いな物 ()

野菜は食べますか

はい ・ いいえ

どのように食べますか

サラダ ・ 炒め物 ・ 煮物 ・ 和え物 ・ その他

果物はどのくらい食べますか

毎食 ・ 2食 ・ 1食 ・ 時々 ・ ほとんど食べない

お酒は飲みますか

毎日 ・ 週 回 ・ 月 回 ・ 飲まない

どのくらい飲みますか

(合 ml 杯)

食事は誰が作りますか

()

運動をしていますか

はい ・ いいえ

どのような運動をしていますか

()

記入例

平成 年 月 日

料理名	食品名	分量	目安	料理名	食品名	分量	目安
《 朝 》				《 夕 》			
パン	食パン	6枚切り	2枚	ごはん		お茶碗	2杯
	ジャム	小さじ	2杯	天ぷら	えび		2
ウインナー			3本		さつまいも		1
					ピーマン		1
				すまし汁	そうめん		1杯
《 昼 》				《 おやつ 》			
ごはん		小どんぶり	1杯	どら焼き 1個、みかん2個			
とんかつ	ロースカツ		1枚				
	キャベツ		1盛り				
味噌汁	わかめ		1杯	《 栄養量 》			
	油揚げ			エネルギー	kcal		
漬物	きゅうり	小皿	1	たんぱく質	g		
				脂質	g		
				塩分	g		
				カリウム	mg		
				リン	mg		
				カルシウム	mg		

平成 年 月 日

料理名	食品名	分量	目安	料理名	食品名	分量	目安
《 朝 》				《 夕 》			
《 昼 》				《 おやつ 》			
				《 栄養量 》			
				エネルギー		kcal	
				たんぱく質		g	
				脂質		g	
				塩分		g	
				カリウム		mg	
				リン		mg	
				カルシウム		mg	

平成 年 月 日

料理名	食品名	分量	目安	料理名	食品名	分量	目安
《 朝 》				《 夕 》			
《 昼 》				《 おやつ 》			
				《 栄養量 》			
				エネルギー		kcal	
				たんぱく質		g	
				脂質		g	
				塩分		g	
				カリウム		mg	
				リン		mg	
				カルシウム		mg	

平成 年 月 日

料理名	食品名	分量	目安	料理名	食品名	分量	目安
《 朝 》				《 夕 》			
《 昼 》				《 おやつ 》			
				《 栄養量 》			
				エネルギー		kcal	
				たんぱく質		g	
				脂質		g	
				塩分		g	
				カリウム		mg	
				リン		mg	
				カルシウム		mg	