

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

()

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 | |
| | | | | | | | |