

☆食事記録シート☆

氏名 _____



朝昼夕にそって休日を入れた3日間(例:金土日または土日月)の食事内容について、食べた時間及び食べものとその量を記入しましょう。
 ◎栄養指導の際に使用しますので、忘れずにお持ちください。

	朝	(量)	昼	(量)	夕	(量)	間食 (その他の飲食)	(量)	今日の気づき
	(時 分頃)		(時 分頃)		(時 分頃)		(時 分頃)		
月 日()									
月 日()									
月 日()									

今回の栄養相談で聞きたいこと、改善したいこと、困っていることなどがあれば記入ください。

《《食事について》》

《《運動について》》

《《その他について》》

(記入例)
☆食事記録シート☆

氏名 _____



朝昼夕にそって休日を入れた3日間(例:金土日または土日月)の食事内容について、食べた時間及び食べものとその量を記入しましょう。
◎栄養指導の際に使用しますので、忘れずにお持ちください。

	朝	(量)	昼	(量)	夕	(量)	間食 (その他の飲食)	(量)	今日の気づき
6月28日(土)	(6時30分頃) ごはん みそ汁(豆腐、わかめ) 納豆(たれ) 小松菜のお浸し りんご	中1杯 1杯 1パック 小鉢 2切れ	(12時 30分頃) ごはん 豚バラ大根 ウィンナー ポテトサラダ 梅干し(大粒)	中1杯 中1皿 2本 小鉢 1粒	(19時00分頃) カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ	大1杯 小鉢 1杯	(15時00分頃) シュークリーム 紅茶(無糖)	1個 1杯	シュークリームを食べたが、無糖の紅茶にした
6月29日(日)	(6時25分頃) 食パン・いちごジャム 付き 牛乳 目玉焼き オニオンサラダ(青じそ)	6枚切 1枚 1杯 1個 小鉢	(12時 40分頃) 醤油ラーメン(外食) 肉餃子	1杯 5個	(19時30分頃) ごはん みそ汁(人参、大根) さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 いちご	中1杯 1杯 小1切 小鉢 3粒	(15時00分頃) フルーツサンド コーヒー(砂糖入り)	2切 1杯	ラーメンを食べたが、汁は残した
6月30日(月)	(6時30分頃) ごはん みそ汁(なめこ、ねぎ) ラジウム卵 きんぴらごぼう	中1杯 1杯 1個 小鉢	(12時 30分頃) チャーハン 卵スープ から揚げ 千切りキャベツ	中1皿 1杯 2個 小鉢	(18時30分頃) かつ丼 ほうれん草とベーコン のソテー たくあん	1杯 小鉢 一切	(15時00分頃) ポテトチップス コーラ (20時00分頃) 板チョコ せんべい	袋半分 1杯 1/2個 2枚	たくあんは3切れあったが、1切れで我慢し残した

今回の栄養相談で聞きたいこと、改善したいこと、困っていることなどがあれば記入ください。

《《食事について》》

- ・塩分の量、間食を減らしたい
- ・血糖を上げないような食事を知りたい
- ・何に気を付ければよいか知りたい

《《運動について》》

- ・どのくらい運動したらいいのかわかりたい
- ・今の生活でどのくらいのカロリー消費ができるのかわかりたい

《《その他について》》

- ・目標の体重はどのくらいか知りたい
- ・健診結果の見方を知りたい