

# 食事記録表

お名前

様

～栄養指導時にこちらの用紙をご持参下さい～

- ① 主にご自宅で食事を作られる方はどなたですか？ ( )
- ② 普段の食事時間はいつ頃ですか？(朝食 : /昼食 : /夕食 : )
- ③ 嗜好品についてお尋ねします。
1. たばこ・・・吸わない・吸う
  2. お酒・・・飲まない・飲む
  3. 外食・・・する(週 回)・ほとんどしない
    - ・好きな食べ物は何ですか？ ( )
    - ・きれいな食べ物がありますか？ ( )

- ④ 栄養士に聞きたいことがあれば記入してください。

( )

- ⑤ 3日間の食事を記入してください。わかる範囲で結構です。

	月 日	月 日	月 日	記入例
朝食				・ごはん 1.5杯(1杯 150g) ・目玉焼き ・サラダ(キャベツ・胡瓜) ・コーヒー牛乳 1杯(200cc)
間食				・ヨーグルト 1個
昼食				・カレーライス(米 250g) ・福神漬け 10g
間食				・レモンティー 1杯 ・ケーキ 1個
夕食				・ごはん1杯 ・煮魚(かれい1切) ・お浸し(ほうれん草、竹輪) ・味噌汁(豆腐、ねぎ、ごぼう)
間食				・りんご 1/4個