

食事記録

	料理名	材料	分量	調理担当者
記入例 (わかる範囲でご記入下さい)				
夕食 19 時頃 (自宅・外食)	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ 味噌汁 ・ 鯖の塩焼き ・ ほうれん草のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ わかめ、豆腐 ・ 鯖、大根おろし ・ ほうれん草、かつおぶし 	<ul style="list-style-type: none"> ・ g ・ 杯 ・ 切れ ・ 束分 	自分
朝食 時頃 (自宅・外食)				
昼食 時頃 (自宅・外食)				
夕食 時頃 (自宅・外食)				
間食 時頃 (自宅・外食)				
間食 時頃 (自宅・外食)				

ID _____

氏名 _____

食生活アンケート

食習慣を把握するための大切な手掛かりとなります。ご記入よろしくお願い致します。

- ① 現在の食欲は ある ふつう ない
- ② 1日3食食べますか はい いいえ (____回/日)
- ③ 食べ方は ゆっくり ふつう 早い
- ④ お腹の調子は 正常 下痢気味 便秘気味 (____～____日に1回)
- ⑤ 体をうごかしていますか はい (____) いいえ
- ⑥ 常用薬・サプリメントはありますか はい (____) いいえ
- ⑦ 普段の料理の味付けは 濃い ふつう 薄味
- ⑧ 漬物をよく食べますか はい (毎食・毎日・ときどき) いいえ
- ⑨ ラーメンなど麺類の汁は飲みますか はい いいえ
- ⑩ 外食はしますか はい (週____回、月____回) いかない
→どんなものを召し上がりますか (____)
- ⑪ 普段よく飲んでいる飲み物をお書きください (____)
- ⑫ 牛乳・乳製品 (ヨーグルトやチーズ等) はとりますか
はい (内容:____、週____回、月____回) とらない
- ⑬ コーヒーや紅茶に砂糖をいれますか はい いいえ
- ⑭ フルーツをよく食べますか はい (毎食・毎日・週____回) いいえ
- ⑮ お菓子を食べますか はい (毎日・ときどき) いいえ
→どんなものを召し上がりますか (____)
- ⑯ 菓子パンをよく食べますか はい (毎食・毎日・週____回) いいえ
- ⑰ 普段の食事作りの担当はどなたですか (____)
- ⑱ 料理することについて 好き 嫌い 苦手 ふつう
- ⑲ 日常の食事意識していることや、不安に思っていること、疑問に思っていることなどがあればお書きください。

ありがとうございました。

以下担当者記入欄 実施日時 20 / / () :

～ :

O :

A :

P :

妊前BMI

kcal,P:F:C =

体重増加 kg(w)

g : g : g