

何をどのくらい 食べていますか？

食生活のバランステスト

〈記入例〉

食事の記録

4月1日（月）

	料理名	内容	分量	アドバイス欄
(7:00) 朝食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)	パン マーガリン 目玉焼き サラダ	6枚切 卵 ハム 油、塩コショウ レタス トマト きゅうり	1枚 小さじ1 1個 2枚 少々 2枚 中1個 2分の1本	
(12:20) 昼食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)	ごはん とんかつ ポテトサラダ みそ汁	豚肉ロース キャベツ千切り ソース じゃがいも きゅうり、にんじん たまねぎ マヨネーズ、塩コショウ わかめ、ねぎ、みそ	茶碗1杯 120g 3枚 1個 少々 少々 1杯	
(19:40) 夕食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)	ごはん 焼き魚 きんぴらごぼう おひたし 冷奴 ビール 焼酎	さんま 大根おろし しょうゆ ごぼう にんじん 酒、しょうゆ、砂糖 ごま油 小松菜 豆腐 しょうが、ねぎ、 しょうゆ お湯割り	茶碗1杯 1匹 3分の1本 3分の1本 各小さじ1 少々 4分の1把 2分の1丁 少々 少々 350ml1本 コップ1杯	
(15:30) 間食	コーヒー バタークッキー	砂糖	1杯 小さじ1 3枚	

◆食生活についておたずねします

※当てはまるところに○、空欄には必要事項を記入してください。

会員番号

氏名

1 年齢・性別	歳 男 ・ 女
2 身長・体重	cm kg 20歳頃 kg
3 現在治療中の病気がありますか	はい（病名 ） ・ いいえ
4 単身生活ですか	はい ・ いいえ
5 夜勤はありますか	はい ・ いいえ
6 労働量はどの位ですか	1. 軽（事務、運転などの座って行う仕事） 2. 中（製造、販売などの立って行う仕事） 3. 重（建設業、農業、スポーツインストラクターなど）
7 1日の徒歩時間はどの位ですか	分
8 週に1回以上行っているスポーツはありますか	はい（種目 ） ・ いいえ
9 食事時間は規則的ですか	はい ・ いいえ
10 食事量はどうですか	1. 多い 2. 腹八分目 3. 少ない
11 外食をよくしますか	はい（週に 回） ・ いいえ
12 間食をよくしますか	はい ・ いいえ
13 牛乳は週に何日飲みますか	1. 毎日 2. 4日以上 3. 2～3日 4. 1日以下 5. 飲まない
14 卵は週に何日食べますか	1. 毎日 2. 4日以上 3. 2～3日 4. 1日以下 5. 食べない
15 肉・魚は週に何日食べますか	1. 毎日 2. 4日以上 3. 2～3日 4. 1日以下 5. 食べない
16 豆腐、納豆は週に何日食べますか	1. 毎日 2. 4日以上 3. 2～3日 4. 1日以下 5. 食べない
17 野菜、いも類は週に何日食べますか	1. 毎日 2. 4日以上 3. 2～3日 4. 1日以下 5. 食べない
18 果物は週に何日食べますか	1. 毎日 2. 4日以上 3. 2～3日 4. 1日以下 5. 食べない
19 アルコールは週に何日飲みますか	1. 毎日 2. 4日以上 3. 2～3日 4. 1日以下 5. 飲まない
20 1日の酒量はどの位ですか	1. ビール350ml 2. 焼酎（ロック・水割り） 3. ワイン（グラス） 4. 日本酒1合・その他（ ）を（ ）杯、本
21 コーヒー、紅茶は1日に何杯飲みますか	杯 1杯につき砂糖 杯
22 清涼飲料水は1日何杯飲みますか	本
23 タバコは1日に何本位吸いますか	本位
24 味付けは濃い方が好きですか	はい ・ いいえ
25 しょうゆ、ソース、塩をたくさんかけますか	はい ・ いいえ
26 めん類の汁は全部飲みますか	はい ・ いいえ
27 食事を楽しんでますか	はい ・ いいえ
28 食生活で特に注意していることがありますか	はい（ ） ・ いいえ

	料理名	内容	分量	アドバイス欄
(:) 朝食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)				
(:) 昼食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)				
(:) 夕食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)				
(:) 間食				