

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

# ◆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）<br>2. 中（製造、販売などの立って行う仕事）<br>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）<br>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                                                                   |

1

## 食事の記録

月

日 ( )

|                                                                             | 料 理 名 | 内 容 | 分 量 | アドバイス欄 |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|--------|
| ( : )<br><br>朝 食<br><br>1. 自 宅<br>2. 外 食<br>3. 社・寮食<br>4. 仕出弁当<br>5. 弁当 (自) |       |     |     |        |
| ( : )<br><br>昼 食<br><br>1. 自 宅<br>2. 外 食<br>3. 社・寮食<br>4. 仕出弁当<br>5. 弁当 (自) |       |     |     |        |
| ( : )<br><br>夕 食<br><br>1. 自 宅<br>2. 外 食<br>3. 社・寮食<br>4. 仕出弁当<br>5. 弁当 (自) |       |     |     |        |
| ( : )<br><br>間 食                                                            |       |     |     |        |