

食事♡(ハート) 診断 記録表

お名前

どなたの食事診断をされますか？ をお付けください。(本人・夫・妻・父・母・子・その他)

年齢 (歳) 性別 (男 ・ 女) →女性の場合 (月経あり ・ 月経なし) ※妊産婦の場合 (初期 ・ 中期 ・ 後期 ・ 授乳期)

身体活動レベル※1 (低い ・ 普通 ・ 高い) 身長 ()cm 体重 ()kg

【低い】=生活の大部分が座っていて、静的な活動が中心 【普通】=座っていることが中心の仕事だが、職場内での移動や立って行う作業・接客等、あるいは、通勤・買い物・家事・軽いスポーツなどのいずれかを含む人
【高い】=移動や立って行うことが多い仕事。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている人

☆食事だけでなく、その日1日に食べたり、飲んだりしたもの全てをご記入下さい。
☆量はグラム数がわからなければ目安を記入してください(トマト半分、ごはん茶碗1杯等) 外食の場合は、献立の下に(外食)とご記入下さい。
☆料理写真メール送信をご利用の方は、食材や量の記入は省いても診断可能です。推測内容で診断します。

	献立名 (飲み物も含む)	使った食材 調味料	量		献立名 (飲み物も含む)	使った食材 調味料	量	
朝食 () 時頃				間食 () 時頃				
間食 () 時頃				夕食 () 時頃				
昼食 () 時頃				夜食・間食 () 時頃				