食事♡(ハート）診断　記録表

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、職場内の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	使った食材　調味料	量		献立名	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			