

食事♡(ハート) 診断 記録表

お名前

武蔵野 太郎

| | | |
|---------|--------|--------------------------------|
| 年齢 | 50 歳 | |
| 性別 | 男・女 | → 女性の場合 (月経あり ・ 月経なし) |
| 身長 | 170 cm | ※ 妊婦の場合 (初期 ・ 中期 ・ 後期 ・ 授乳期) |
| 体重 | 78 kg | |
| 身体活動レベル | ※1 | (低い ・ 普通 ・ 高い) |

※1 【低い】=生活の大部分が座っていて、静的な活動が中心の方
 【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行っている方
 【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方

ご自身(または、診断される方)の食生活で1~10のあてはまるもの全てに○を記入ください。

| | | | |
|----|--------------------------|---------|--|
| 1 | 減塩しょうゆ・減塩みそを利用していますか？ | | |
| 2 | 牛乳・乳製品は低脂肪や無脂肪を選んでいますか？ | | |
| 3 | 食べられないもの・飲めないものはありますか？ | それは？() | |
| 4 | アルコールは好きですか？ | | |
| 5 | 自分で食事を作るまたは時々作る事がありますか？ | | |
| 6 | ダイエットをしている。またはした事がありますか？ | どんな？() | |
| 7 | 洋菓子は好きですか？ | | |
| 8 | 和菓子は好きですか？ | | |
| 9 | 食事時間は15分未満の事が多いですか？ | | |
| 10 | 昼食、夕食とも外食の日が多いですか？ | | |

ご自身(または診断される方)の気になる食習慣や食生活に関する管理栄養士への質問があればご記入ください。

| | | | |
|-----------------------------|-------|-----------------------------|-------|
| 診断結果送付先 (ご自宅の住所の記載をお願いします。) | | 記載内容確認のために連絡をする場合があります。 | |
| 郵便番号 | 〒 - - | 自宅(| - -) |
| 住所 | 武蔵野市 | 携帯(| - -) |
| お名前 | 様 | ※連絡の時間帯等についてご希望があればご記入ください。 | |

☆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 (飲み物含む) | 使った食材 調味料 | 量 |
|----------------------|------------------|----------------------------------|----------------------------|
| 朝食 (7) 時頃 | トースト | 食パン (具体的な食材名) | 6枚切り1枚 |
| | | バター | 小さじ1 |
| | | ジャム | 小さじ1 |
| | ヨーグルト | プレーンヨーグルト (加糖・無糖の記載) | 80g |
| | | ジャム | 小さじ2 |
| | 果物 | バナナ | 1本 |
| | コーヒー | インスタントコーヒー | 小さじ1 |
| | 牛乳 | 大さじ1 | |
| 昼食 (12) 時頃 | 焼きそば | やきそば | } 1人前 |
| | 外食 | キャベツ | |
| | | 豚肉 | |
| | | ピーマン | |
| | | ソース | |
| 間食 (15) 時頃 | クッキー | チョコチップクッキー | 3枚 (直径5cm) |
| | | (中身がわかれば〇〇クッキーなど使用されている食材名も記入する) | |
| | 紅茶 | 紅茶 | 5g または 小さじ1 |
| | 市販品であれば「午後の紅茶」など | 砂糖 | スティックシュガー 1本 |
| | 購入品とわかるように記入 | | (摂取した目安がわかれば記入) |
| 夕食 (18) 時頃・夜食 () 時頃 | ごはん | 白米 | 大きめの茶碗1杯 |
| | 味噌汁 | かぶ (具体量がわからない場合は使用した食材を記入) | } 1杯 |
| | | 麦味噌 | |
| | | みょうが | (お椀1杯など 概算を記載) |
| | 餃子 | 合いびき肉 | } 12個 |
| | | キャベツ | |
| | | しょうが にんにく | |
| | | 塩 コショウ しょうゆ 胡麻油 | |
| | | 餃子の皮 | |
| | キムチ | 市販の白菜キムチ | 50g |
| ほうれん草のお浸し | ほうれん草 | 半束 | |
| | 胡麻ドレッシング | 10g または、大さじ1/2 | |
| | | (目安の量を記入) | |
| | | ↓ | 具体量がわからない場合は、小鉢 1杯 など概算を記載 |