

食事記録調査表

記入例を参考にして平日（特別な日を除く）3日分の食事記録をご記入ください。
記入することで、ご自分の食生活の改善点が見えてきます。

●記入例

	朝食（ 7 時）	昼食（ 12 時）	夕食（ 20 時）	間食・夜食
8 月 1 日 （木）	トースト（6枚） 2枚 ジャム、バター 小さじ1 サラダ トマト1個 20g レタス1枚 10g キャベツ1枚 20g コーヒー 1杯 砂糖小さじ1杯 ミルク少々 〔自宅〕	味噌ラーメン 1杯 チャーシュー 3枚 ねぎ（約半分残す） ギョウザ 5ヶ 〔外食〕	ビール 大1本 冷や奴 1/3丁 100g 鶏肉の唐揚（市販） 4個 酢の物 ワカメ 少々 キュウリ 20g （主食抜き） 〔自宅〕	（10時）外食 チーズケーキ 1個 （15時）自宅 みかん 1個 （23時）自宅 お茶づけ 1杯 〔自宅〕

あなたの食事記録

※ご記入いただくことにより効果的なアドバイスができます。
無理な場合は、1日分でも1食分でも結構です。

	朝食（ 時）	昼食（ 時）	夕食（ 時）	間食・夜食
月 日 （ ）	〔 〕	〔 〕	〔 〕	〔 〕
月 日 （ ）	〔 〕	〔 〕	〔 〕	〔 〕
月 日 （ ）	〔 〕	〔 〕	〔 〕	〔 〕

お問い合わせ先 **日本医療栄養センター**

TEL 03-3995-4455 FAX 03-3904-0300

E-mail : info@jmnc.primuss.com

ホームページ

http://jmnc.primuss.com

〒177-0042 東京都練馬区下石神井5-1-2

