

記入例

食事摂取状況調査票

ID番号 _____

氏名 _____

前日の食事を朝・昼・夕・間食毎に、食品一覧表から選んで、その**食品名**を下記に記入してください。
 食事の分量については、【**同量または1**】【**1.5倍、または×2**】【**4/5**】等と記入してください。
 食品一覧表にない料理は、にている料理に置き換えるか、空欄に具体的に記入してください。

		朝食	昼食	夕食	間食
		食品名×分量	食品名×分量	食品名×分量	食品名×分量
主食	ごはん		ごはん中 × 1	ソース焼きそば × 1	
	パン		のりたま × 1		
	めん				
	もち等				
主菜	魚・貝・えび イカ・ちくわ 缶詰等			焼きサケ × 1	
	肉・ハム ソーセージ 缶詰等		ウインナー × 1 ベーコンのソテー × 1 肉野菜いため × 1/5 卵焼き × 2/3		★付け合わせの食材も入れよう
	卵料理等	★一覧表にない食材は、類似のものを記入する。			
	豆腐・納豆 がんもどき 大豆等				
副菜汁物	野菜料理等		ひじきの煮物 × 1/3 ブロッコリー × 2/3 トマト × 1/2	粉ふきいも × 1/3 野菜サラダ(ドレッシング) × 1 トマト × 1/3	★食品一覧表の写真が不十分だった場合、プラスできる食材を一覧表から探して書こう。
	牛乳 ヨーグルト チーズ等		チーズ × 1	牛乳 × 1	
乳製品くだもの	くだもの等			いちご × 2/3	★部活中・休み時間中の飲み物は「間食」の所へ書く。
	嗜好品飲み物	菓子類	★だいたい量をなるべく正確に書く。		
	飲み物				スポーツ飲料(高) × 5 スポーツ飲料(オフ) × 5 無糖茶 × 2

* 飲み物は100mlを基準とし、350mlは3.5と記入してください。

昼(お弁当)



夕食例



部活中 飲み物例

