

■ 食生活確認票①(食事アンケート) 

年 月 日

名前					
住所	目黒区				
身長	cm	体重	kg	BMI	
食事に注意が必要な病名・アレルギー等 糖尿病 ・ 腎臓病 ・ 脂質異常症 ・ 高血圧 ・ その他 ()					

初回
3ヶ月
6ヶ月
12ヶ月

該当するものに、○(丸)を付けてください。丸はどれかに1つお付けください。

質問1：お食事は1日に何回しますか？ ①1回食べる ②2回食べる ③3回(毎食)食べる
質問2：主食(ご飯、パン、麺など)は1日何回食べますか？ ①1回食べる ②2回食べる ③3回(毎食)食べる
質問3：お肉(牛肉、豚肉、鶏肉、ハム、ウィンナー等)は1日に何回食べますか？ ①ほとんど食べない ②1日3回(毎食) ③1日1~2回程度
質問4：魚介類(魚、イカ、タコ、貝類等)は1日に何回食べますか？ ①ほとんど食べない ②1日3回(毎食) ③1日1~2回程度
質問5：卵は1日に何回食べますか？ ①ほとんど食べない ②1日3回(毎食) ③1日1~2回程度
質問6：大豆、大豆製品(豆腐、納豆等)は1日に何回食べますか？ ①ほとんど食べない ②1日3回(毎食) ③1日1~2回程度
質問7：牛乳、乳製品(ヨーグルト、チーズ等)は1日何回食べ(飲み)ますか？ ①ほとんど食べない ②1日3回(毎食) ③1日1~2回程度
質問8：果物は1日に何回食べますか？ ①ほとんど食べない ②1日3回(毎食) ③1日1~2回程度
質問9：野菜は1日に何回食べますか？ ①1回食べる ②2回食べる ③3回(毎食)食べる
質問10：水分(水、お茶等)は1日どのくらい飲みますか？ ①ほとんど飲まない ②食事のときのみ飲む ③食事とそれ以外にも小まめに飲む
質問11：栄養に気をつけることは必要だと思いますか？ ①必要ではない ②まあまあ必要 ③非常に必要

お疲れさまでした！ありがとうございました

