

1. 簡易食事チェックシート

記入日 年 月 日

下の絵を参考に食べた項目に○をつけ、内容を記入してください

氏名

年 月 日の食事

〔自宅・寮・その他〕

【朝食】 時間 :		【昼食】 時間 :		【夕食】 時間 :		
食べたら○	食事の内容 (ご飯、みそ汁、目玉焼きなど)	食べたら○	食事の内容 (ご飯、みそ汁、目玉焼きなど)	食べたら○	食事の内容 (ご飯、みそ汁、目玉焼きなど)	
主食		主食		主食		
主菜		主菜		主菜		
副菜		副菜		副菜		
汁物		汁物		汁物		
乳製品		乳製品		乳製品		
果物		果物		果物		
○の数		○の数		○の数		
間食	食事以外で食べたもの(お菓子、ジュース、プロテイン、おにぎり)				○の数の合計	



<メモ> 1日分の食事を振り返って、今後気を付けたいことは？

☆ こちらのQRコードからも入力できます

1. 簡易食事チェック



2. 食物摂取頻度調査



2. 何をどれくらいの頻度で食べていますか？(食物摂取頻度調査)

記入日： 年 月 日

最近1か月の食習慣について、当てはまる頻度に✓を入れてください。

氏名：

	1日に 2食以上	1日に1食	週に4-5回	週に2-3回	それ以下
ご飯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
パン (食パン、ロールパン、フランスパン等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
麺類(うどん、そば、パスタ、ラーメン)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
肉類 (牛肉、豚肉、鶏肉、ハム、ソーセージ等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
魚介類 (サケ、サンマ、ウナギ、イワシ、カレイ、ブリ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
魚類(その他魚)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
魚類 (いか、えび、タコ、あさり、しじみ等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
魚類 (しらす干し、ちりめんじゃこ、さくらえび)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
卵類(卵)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
大豆・大豆製品 (納豆、豆腐、厚揚げ、がんもどき等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
緑黄色野菜(かぼちゃ、トマト、人参、ピーマン、ブロッコリー、ほうれん草等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
その他の野菜(キャベツ、レタス、大根、きゅうり、白菜、もやし等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
きのこ類(えのき、しいたけ、しめじ等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
海藻(わかめ、ひじき等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
いも類(じゃが芋、里芋、さつまい)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
牛乳および乳製品 (牛乳、ヨーグルト、スキムミルク等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
果物 (果汁100%ジュース、グレープフルーツ、缶詰含む)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
菓子・菓子パン・ジュース (スナック菓子、チョコ、ドーナツ、菓子パン等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
サプリメント (プロテイン、アミノ酸、マルチビタミン等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>