

## 食事の記録

これから食事を改善していくためには、まずあなたご自身の食生活を把握する必要があります。下の例にならって1日の食事を記入してください。

記入した食事記録は \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( \_\_\_\_\_ ) の栄養食事相談の時に持ちください。

### 注意点

- ・ 特別な行事があるような日は避け、日常的な日を選んでください。
- ・ デザートや間食、飲み物、アルコール類も全て記入してください。

### 記入例

#### 食事の記録

6月8日(火) 氏名〇〇〇〇〇〇

	料理名	内容	分量
番号に○ 食事を した時間	(7:30) 朝食	パン マーガリン 目玉焼き	6枚切り 2枚 少々 2個
	①. 自宅	卵	2個
	2. 外食	ベーコン	1枚
	3. 社・寮食	油	少々
	4. 仕出弁当 5. 弁当(自)	牛乳	コップ1杯
	(12:00) 昼食	ごはん 味噌汁	どんぶり1杯 1杯
	1. 自宅	豆腐 わかめ	
	2. 外食	とんかつ	かつ 1枚
	③. 社・寮食	つけもの	キャベツ ソース きゅうり
	4. 仕出弁当 5. 弁当(自)		5切れ
	(20:00) 夕食	ビール 日本酒 から揚げ	大瓶2本 1合 8個
	②. 外食	さといもの煮物	さといも こばち1
	3. 社・寮食	豆腐サラダ	ひき肉
	4. 仕出弁当	おひたし	豆腐 1/2丁分 少々
	5. 弁当(自)	ごはん	レタス ほうれん草 こばち1 茶碗大盛1杯
(10:00) 間食	コーヒー	スティック状の砂糖	1杯 1袋
15:00	カステラ		1切れ