



栄養・食生活チェックシート



～良い機会ですので、食生活を振り返ってみましょう～

学籍番号 _____ 氏 名 _____ (男・女) 生年月日 S・H _____ 年 月 日

☆以下の4つの質問にお答えください。

- 1 家族との同居 有 ・ 無 [主に食事を作っている人: _____]
- 2 習慣的な運動 有 ・ 無 [内容: _____ 週に _____ 時間程]
- 3 **食べたもの・間食・飲酒を思い出して書き出しましょう。**

(スマホ・携帯電話の写真提示可 写真をプリントアウトする場合は裏面に貼り付けてください)

	学校がある日(平日)			学校がない日(休日)		
	食べたもの (メニュー名・食材)	量	○を書く	食べたもの (メニュー名・食材)	量	○を書く
朝食			自 宅 コ ン ビ 外 食 ・ 生 協 そ の 他			自 宅 コ ン ビ 外 食 ・ 生 協 そ の 他
昼食			自 宅 学 食 ・ 生 協 コ ン ビ 外 食 そ の 他			自 宅 学 食 ・ 生 協 コ ン ビ 外 食 そ の 他
夕食			自 宅 学 食 ・ 生 協 コ ン ビ 外 食 そ の 他			自 宅 学 食 ・ 生 協 コ ン ビ 外 食 そ の 他
間食						
飲酒						

- 4 自分の食生活をどう思いますか? 良い ・ どちらともいえない ・ 悪い
[改善したい点: _____]

栄養士記入欄

項目	評価 (高→低)					備考
	5	4	3	2	1	
食事のバランスについて (総合的に)						
・脂肪の摂取量						
・食塩の摂取量						
・野菜・果物の摂取量						
・カルシウムに富む食品の摂取量						
朝食を摂取しているか						
間食の摂り方は適正か						
飲酒量は適量か						
自分自身に必要な栄養や健康に興味があるか						



記入例



～良い機会ですので、食生活を振り返ってみましょう～

(スマホ・携帯電話の写真提示可 写真をプリントアウトする場合は下に貼って下さい)

	学校がある日(平日)			学校がない日(休日)		
	食べたもの (メニュー名・食材)	量	○を書く	食べたもの (メニュー名・食材)	量	○を書く
朝食	ぶどうパン コーヒー	1個 1杯	自 宅 コンビニ 外食・生協 その他	ごはん みそ汁(わかめ・豆腐) 卵焼き	1杯 1杯 2個分	自 宅 コンビニ 外食・生協 その他
昼食	ごはん ハンバーグ サラダ みそ汁	大盛1杯 1個 1皿 1杯	自 宅 学食・生協 コンビニ 外食 その他	スパゲティミートソース サラダ(大根・わかめ)	1人前 1皿	自 宅 学食・生協 コンビニ 外食 その他
夕食	ラーメン(しょうゆ) 餃子 杏仁豆腐	1杯 6個 1つ	自 宅 学食・生協 コンビニ 外食 その他	ごはん 野菜炒め (きゃべつ・しめじ) 唐揚げ	1合 1皿 5個	自 宅 学食・生協 コンビニ 外食 その他
間食	チョコレート	1箱		ポテトチップス	1袋	
飲酒				チューハイ 350ml	1缶	

食事画像貼付場所		
----------	--	--