

# 栄養・食生活チェックシート

～健康診断の機会に、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 西暦 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

☆以下の質問にお答えください。

- 1 家族との同居 無 ・ 有    2 習慣的な運動 無 ・ 有 [ およそ \_\_\_\_\_ 時間/週 ]
- 3 食生活について興味のあることや、アドバイスを受けたいことすべてに○をつけてください。
- ①栄養バランスの整え方    ②野菜をたくさん食べる方法    ③アスリートの食事について
- ④自炊や調理方法について    ⑤朝食を毎日食べるコツ    ⑥間食のコツ    ⑦夜食のコツ
- ⑧その他 [ 具体的に： \_\_\_\_\_ ]

4 下の表に、登校した日1日と登校しなかった休日1日の食事内容を書き出してください。  
 (裏ページの記入例を参考にしてください。)

	学校がある日 (平日)			学校がない日 (休日)		
	メニュー名 (食材も記入してください)	量	○を書く	メニュー名 (食材も記入してください)	量	○を書く
朝食			自 宅 コンビニ 外食・生協 その他 ( )			自 宅 コンビニ 外食・生協 その他 ( )
昼食			自 宅 学食・生協 コンビニ 外 食 その他 ( )			自 宅 学食・生協 コンビニ 外 食 その他 ( )
夕食			自 宅 学食・生協 コンビニ 外 食 その他 ( )			自 宅 学食・生協 コンビニ 外 食 その他 ( )
間食						
飲酒						

※裏面に記入例があります。

# 記入例

	学校がある日（平日）			学校がない日（休日）		
	メニュー名 (食材も記入してください)	量	○を書く	メニュー名 (食材も記入してください)	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 (ブロッコリー、レタス) みそ汁(大根、油揚げ)	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 (時々弁当持参)	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(チャーシュー、 ネギ、もやし) 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	

## 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						