

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						