

# 食生活調査用紙

氏名		年齢	歳
栄養指導日	年 月 日 ( )	午前・午後	時 分

※調理担当者をご家族の場合は、なるべく担当者と同行してください。

※下記にご記入の上、指導日当日にご持参ください。

## ◎食生活についてお答えください。

栄養指導を受けたことは？	ある _____ 年頃	ない
食事時間は？	規則正しい ・ 不規則	
	朝 _____ 時 昼 _____ 時 夕 _____ 時	
間食は？	多い	時々 少ない
欠食することは？	ある _____ 食/日・週	ない
外食することは？	ある _____ 食/日・週・月	ない
好き嫌いは？	ある (嫌いなもの _____)	ない
食事の量は？	多い	普通 少ない
1食の主食量は？	茶碗 ( _____ 膳)	パン ( _____ 枚)
副食で好きなものは？	肉類 卵 魚類 豆類 野菜	
味付けは？	濃い	普通 薄い
甘いものは？	好き	普通 嫌い
辛いものは？	好き	普通 嫌い
油濃いものは？	好き	普通 嫌い
香辛料は？	好き	普通 嫌い
加工食品は？	よく食べる	普通 食べない
酒類は？	飲む	飲まない やめた
	種類 ( _____ ) 量 ( _____ )	
タバコは？	吸う	吸わない やめた
	( _____ 本/日)	
コーヒー・紅茶・ジュース類は？	飲む	時々 飲まない
	何を ( _____ ) ・どのくらい ( _____ 杯/日)	
水分補給は？	何を ( _____ ) ・どのくらい ( _____ 杯/日)	
食品アレルギーは？	ある (食品名 _____)	ない
便通は？	便秘ぎみ	普通 下痢ぎみ
運動習慣は？	ある	ない
	種類 ( _____ )	
	時間 ( _____ 分/回 )	
	回数 ( _____ 回/日・週・月)	