

食生活記録表 ~食べたものを書いてみよう~

口に入れた食べ物の内容を記録してみましょう。お菓子や飲み物、お酒なども忘れずに。
可能な方は、量(1皿、1個など)も分かる範囲で記入してみましょう。

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
	食べた内容	量	食べた内容	量
	<記入例>			
朝食	ごはん みそ汁(わかめ) 納豆 小松菜お浸し	1杯 1杯 1パック 1杯		
間食	大福 緑茶 1杯	1個 1杯		
昼食	<外食> スパゲティミート ソース アイ스티ー	1皿 1杯		
間食	チーズケーキ 1 切れ ミルクティー 1 杯			
夕食	ごはん ハンバーグ (ブロッコリー・人参) トマトサラダ 野菜スープ	1杯 1皿 1杯 1杯		
間食	りんご アイスクリーム	1個 1個		
飲酒	ビール	350ml		