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）	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ 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	