

栄養・食生活チェックシート(2026)

～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 その他の ()	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 その他の ()
昼食	ごはん ハンバーグ サラダ (ブロックリー、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 その他の (時々弁当持参)	スパゲ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 その他の ()
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 その他の ()	ごはん 野菜炒め (きやべつ・しめじ) 唐揚げ	1合 1皿 5個	自 宅 学食・生協 コンビニ 外食 その他の ()
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	

