

# 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)	パッテミートリス 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	

