

食事日記



食事日記を記入し、お持ちください。

水戸中央病院 栄養科

生活習慣のチェックをしてみましょう♪

- 朝食や昼食を抜くことが多い
- 食事はあまり噛まず早食いな方
- 夜、遅い時間に食事することが多い
- 間食や夜食をとることが多い
- 外食や弁当で食事をすませることが多い
- 揚げ物や脂っこいものが好きでよく食べる
- マヨネーズやオイル入りドレッシングをよく使う
- 肉を中心とした食事が多い
- 野菜は苦手、またはあまり食べない
- 野菜不足なので、野菜ジュースを飲んでいる
- 食事は味噌汁やスープなどの汁物をつける
- 甘いものが好き、味付けの濃いものが好き
- スナック菓子が好き
- 水以外の飲み物を飲むことが多い
- ビールや日本酒など、お酒を毎日飲んでいる
- お酒を飲むときは、こってりしたおつまみが多い
- お腹いっぱいになるまで食べる



食事日記の記入方法

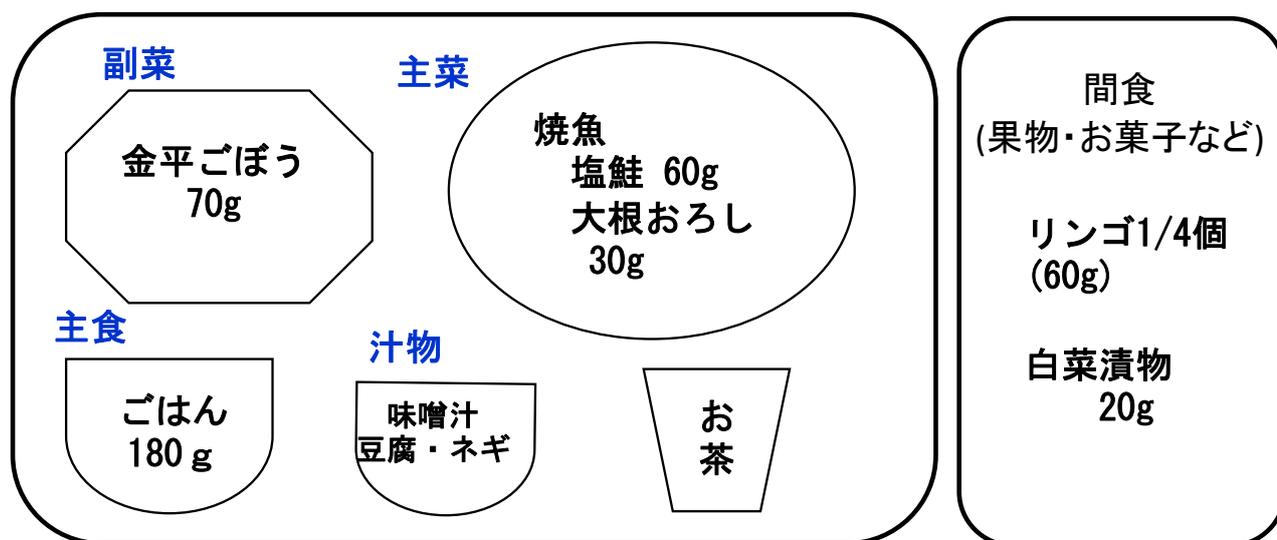
- ① 食べる前に重量を量ってみてください。そしてその分量(g)を記入しましょう。
- ② 食べたものを、主食、主菜、副菜などのグループごとに記入してみましょう。

記入例

月 日

【夕】

時間 19:00



〈主食〉 炭水化物などの供給源であるご飯、パン、めんなどを主材料とする料理。

〈主菜〉 たんぱく質の供給源である肉、魚介、卵、大豆および大豆製品など主材料とする料理。

〈副菜〉 ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源である野菜、芋、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理。

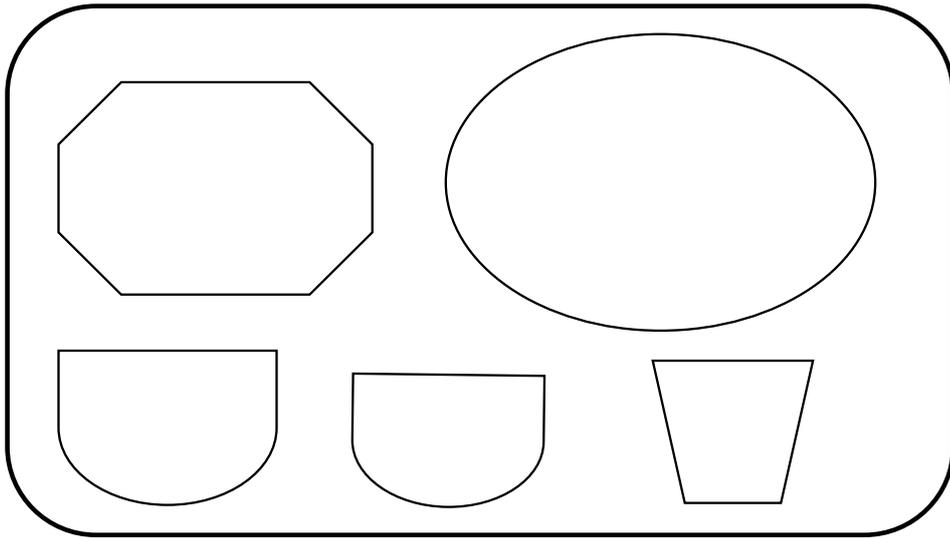


月

日

[朝] 喫食時間

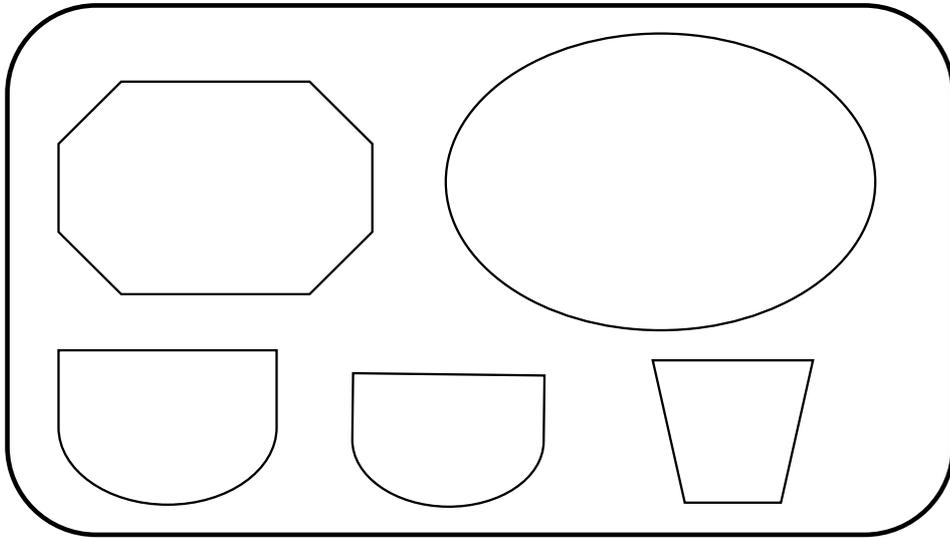
:



間食
(果物・お菓子など)

[昼] 喫食時間

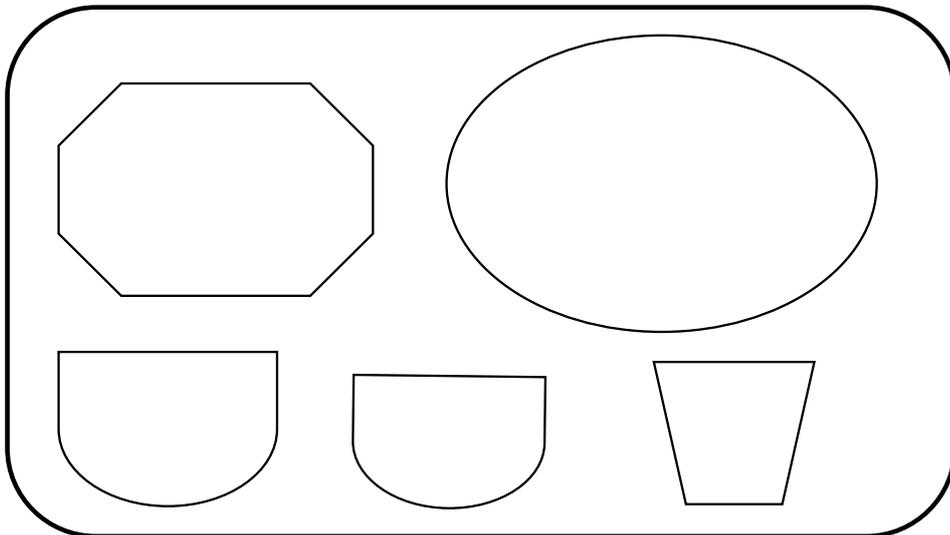
:



間食
(果物・お菓子など)

[夕] 喫食時間

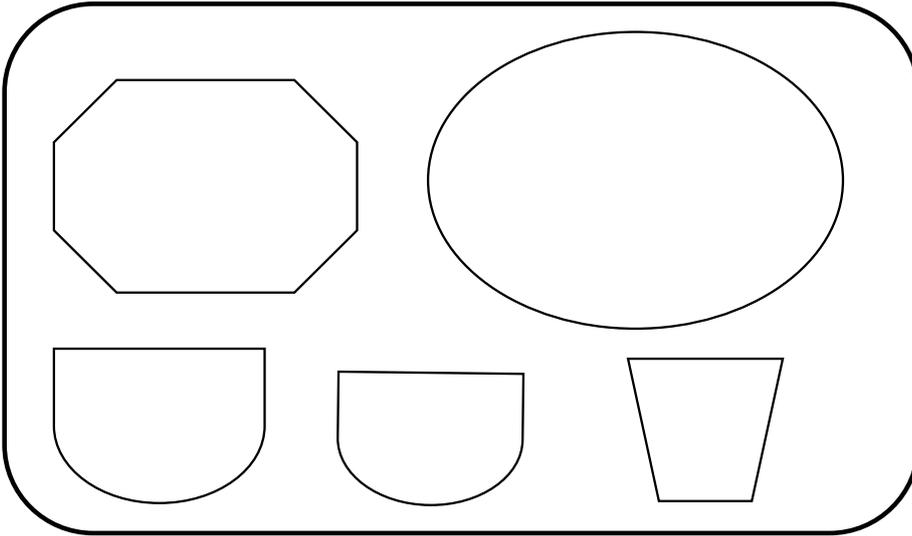
:



間食
(果物・お菓子など)

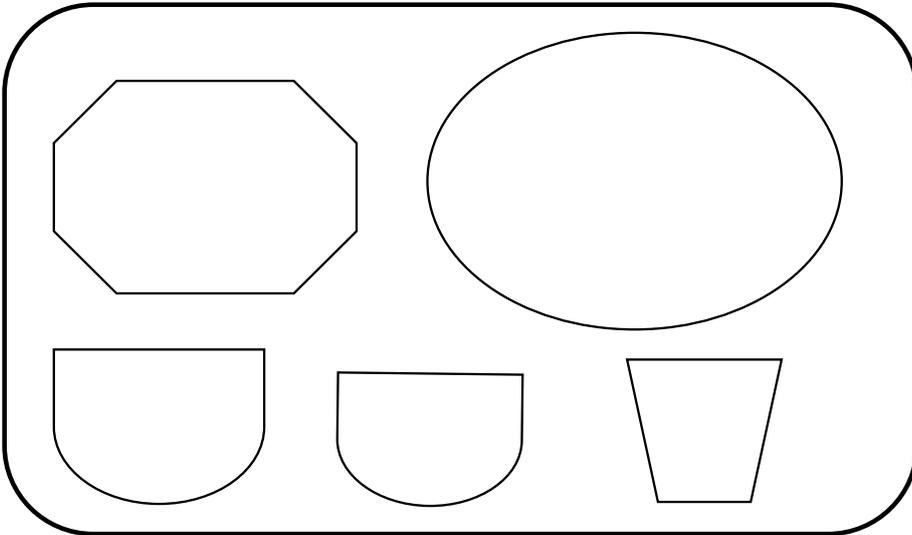
____月 ____日

[朝] 喫食時間 _____ : _____



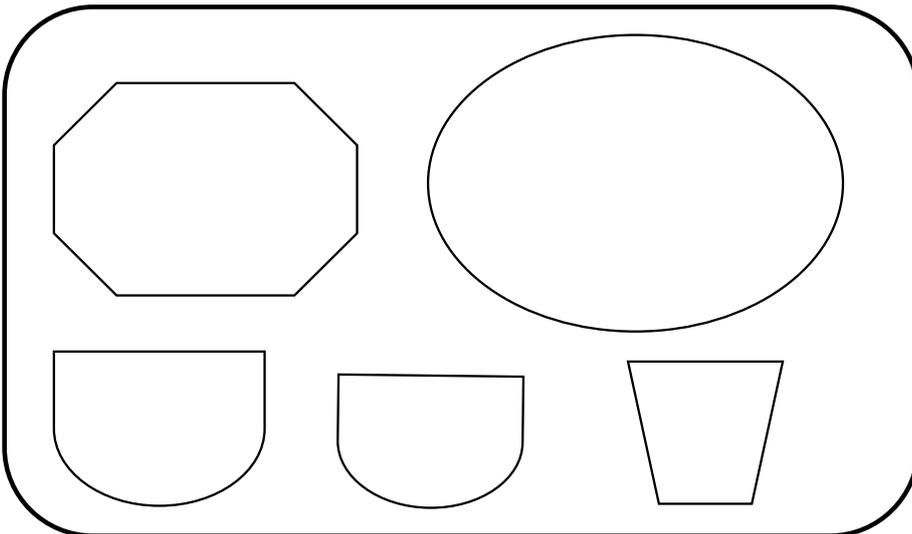
間食
(果物・お菓子など)

[昼] 喫食時間 _____ : _____



間食
(果物・お菓子など)

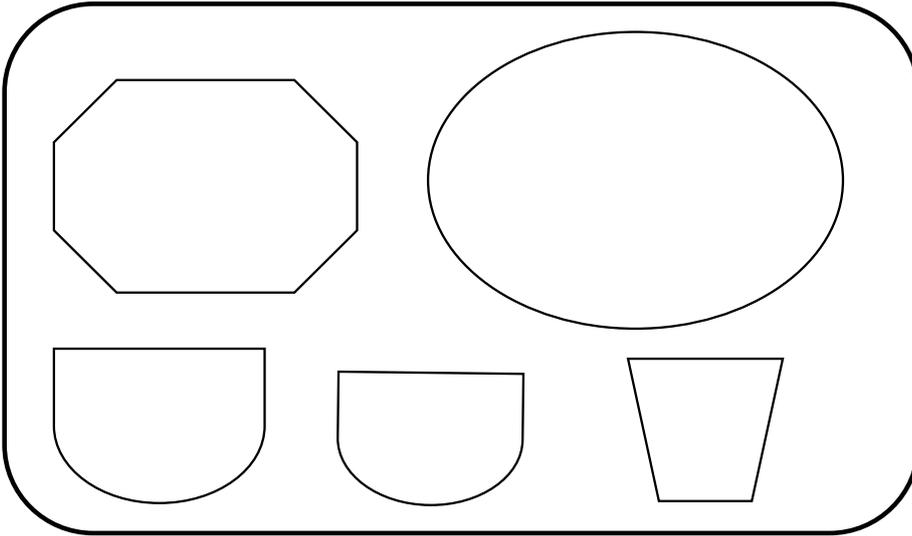
[夕] 喫食時間 _____ : _____



間食
(果物・お菓子など)

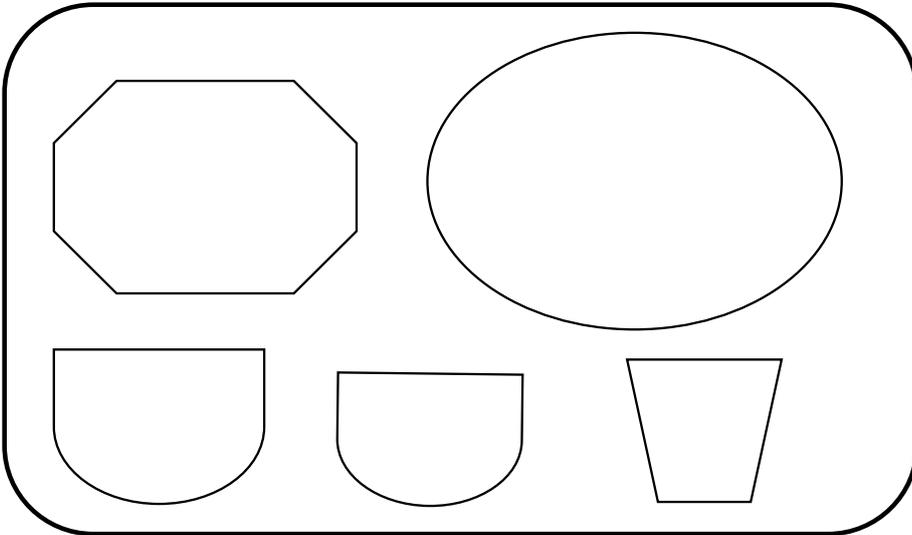
____月 ____日

[朝] 喫食時間 _____ : _____



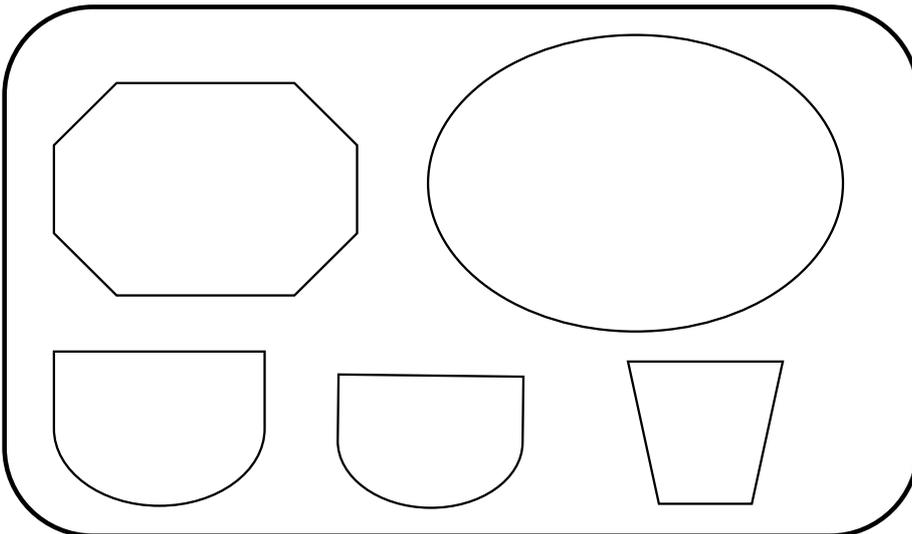
間食
(果物・お菓子など)

[昼] 喫食時間 _____ : _____



間食
(果物・お菓子など)

[夕] 喫食時間 _____ : _____



間食
(果物・お菓子など)