

食事調査票

氏名 _____

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事バランスをチェックしてみましょう。

妊娠週数 _____ 週

職業 _____

年齢 _____ 歳

身長 _____ cm

妊娠前の体重 _____ kg

現在の体重 _____ kg

BMI _____

BMI = 妊娠前の体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI		体重増加の目安
18.5未満	【低体重(やせ)】	12~15kg
18.5~25.0未満	【普通体重】	10~13kg
25.0~30.0未満	【肥満(1度)】	7~10kg
30.0以上	【肥満(2度)】	個別対応(上限5kgまでが目安)



きみぴょん

あなたの今の状況

下記にあてはまる項目がありましたら、○をつけてください。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 貧血と言われた | <input type="checkbox"/> 医師等に食事制限をされている |
| <input type="checkbox"/> 便秘になっている | <input type="checkbox"/> 現在つわりで食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 食事の時間が不規則 | <input type="checkbox"/> 食事を抜くことがある |
| <input type="checkbox"/> 栄養を考えるより食べたいものを選ぶ | <input type="checkbox"/> ジュースや清涼飲料水をよく飲む |
| <input type="checkbox"/> 外食が1週間のうち3日以上ある | ★食事・おやつ時以外によく飲む物をご記入ください |
| <input type="checkbox"/> インスタント食品やファーストフードをよく食べる | |
| <input type="checkbox"/> 調理に時間をかけている余裕がない | |
| <input type="checkbox"/> 現在、上の子がいて育児中である | |

飲み物	1日量	どちらかに○
	約	杯 ml
	約	杯 ml
	約	杯 ml

普段の食事では気が付いていることがありましたら、ご記入ください。

栄養士への質問、気になっていることがありましたらご記入ください。

食事記録表

* 摂取したものは全て記入してください

8月 12日(月)

食事記録表 * 摂取したものは全て記入してください 8月 12日(月)			力や体温となる		体の調子を良くする			血や筋肉をつくる			骨や歯を作る	菓子・嗜好飲料		
			米・パン・めん	いも	砂糖類	油脂	緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ	果物	魚介類		肉類	大豆・大豆製品
メニュー	材料	量												
朝食	8時 30分	自炊・中食・外食												
パン	食パン(8枚切り)	2枚	○											
	マーガリン	小さじ1												
ハムエッグ	卵	1個										○		
	ロースハム	1枚												
	塩	少々												
	油	小さじ1												
サラダ	レタス	1/8個												
	きゅうり	1/4本												
	トマト	1/4個												
	ノンオイルドレッシング	小さじ1												
りんご	りんご	1/4個												
飲み物	牛乳	100ml											○	
	オレンジジュース	100ml												○
昼食	12時 40分	自炊(中食・外食)												
市販弁当	ご飯	茶碗1杯												
	焼き鮭	1切れ												
	から揚げ	3個												○
	しょうゆ	少々												
	油													○
きんぴら	ごぼう	30g												○
	人参	5g												○
	しょうゆ	少々												
	油	少々												○
つけもの	大根	少々												○
フルーツゼリー		1個(160g)												○
飲み物	野菜ジュース	200ml												○
夕食	19時 30分	自炊・中食・外食												
ラーメン	めん	1玉	○											
	豚肉	2枚												○
	ねぎ	大きじ2												○
	なると	2枚												○
	味付け卵	1/2個												○
	のり・メンマ	2枚・3個												○
	しょうゆ													
餃子	餃子	3個												○
	油	少々												○
	しょうゆ・酢	少々												
飲み物	水	200ml												
間食	15時 30分													
チョコレート		3粒												○
シュークリーム		1個												○
飲み物	カフェインレスコーヒー(砂糖・ミルク入り)	200ml												○

数量のわからないものは
大体の目安で結構です

わかる範囲で、
食品を種類に分けて
○をつけてください

ノンオイルやヨーグルトの加糖・
無糖など記入してください

弁当などの調理済みの食材を買って持ち帰り、
職場や家庭などで食べること

レトルト食品・できあいの惣菜・
外食なども、わかる範囲
で食材を記入してください

* 実際の食事記録表は別紙になります。記入例を参考に2日間記入してください。

食事記録表 *摂取したものは全て記入してください 月 日 ()			力や体温となる		体の調子を良くする				血や筋肉をつくる			骨や歯を作る		菓子・嗜好飲料		
			米・パン・めん	いも	砂糖類	油脂	緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ	果物	魚介類	肉類	大豆・大豆製品		卵	牛乳・乳製品
メニュー	材料	量														
朝食	時 分	自炊・中食・外食														
飲み物																
昼食	時 分	自炊・中食・外食														
飲み物																
夕食	時 分	自炊・中食・外食														
飲み物																
間食	時 分															
飲み物																

食事記録表 *摂取したものは全て記入してください 月 日 ()			力や体温となる				体の調子を良くする				血や筋肉をつくる			骨や歯を作る		菓子・嗜好飲料
			米・パン・めん	いも	砂糖類	油脂	緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ	果物	魚介類	肉類	大豆・大豆製品	卵	牛乳・乳製品	
メニュー	材料	量														
朝食	時 分	自炊・中食・外食														
飲み物																
昼食	時 分	自炊・中食・外食														
飲み物																
夕食	時 分	自炊・中食・外食														
飲み物																
間食	時 分															
飲み物																