

平成 年 月 日

## 食事日記

☆ 次の料理や食品について、今日1日にどのくらい食べましたか？ あてはまる項目に○をつけて下さい。

1. 肉・魚・卵料理（豚肉、牛肉、鶏肉、魚、卵など）の品数は？  
(1) 食べない (2) 1～2皿 (3) 3～4皿 (4) 5～6皿 (5) 7皿以上
  2. 豆腐・豆料理（豆腐、高野豆腐、厚揚げ、豆類など）の品数は？  
(1) 食べない (2) 小鉢半杯 (3) 小鉢1杯 (4) 小鉢2杯 (5) 小鉢3杯以上
  3. 牛乳（牛乳1本はチーズ35g、ヨーグルト200g）の量は？  
(1) 食べない (2) 牛乳半本 (3) 牛乳1本 (4) 牛乳2本 (5) 牛乳3本以上
  4. 青菜（ほうれん草、春菊、モロヘイヤなどの葉野菜）の品数は？  
(1) 食べない (2) 小鉢1～2杯 (3) 小鉢3～4杯 (4) 小鉢5～6杯  
(5) 小鉢7杯以上
  5. その他の野菜料理（大根、きゅうり、玉ねぎなどの根茎・果菜・その他の野菜類）の品数は？  
(1) 食べない (2) 小鉢半杯 (3) 小鉢1杯 (4) 小鉢2杯 (5) 小鉢3杯以上
  6. 海藻料理や小魚料理（海藻や骨ごと食べられる小魚を使用した料理）の品数は？  
(1) 食べない (2) 小鉢半杯 (3) 小鉢1杯 (4) 小鉢2杯 (5) 小鉢3杯以上
  7. 菓子類（ショートケーキ1個80gが菓子パン1個、せんべい大10枚）の量は？  
(1) 食べない (2) ケーキ半個分 (3) ケーキ1個分 (4) ケーキ2個分  
(5) ケーキ3個以上
  8. アルコール類（ビールコップ1杯は日本酒半合、ワイン100cc、ウィスキーシングル1杯）の量は？  
(1) 飲まない (2) ビール半杯 (3) ビール1杯 (4) ビール2杯  
(5) ビール3杯
- ☆ 今日は栄養剤補助剤（葉酸剤、ビタミン剤、鉄剤、カルシウム剤など）を服用しましたか？
- (1) 服用した：服用した栄養補助剤の名前とその量（                      剤）  
（      錠）
  - (2) 服用しなかった