# 栄養指導のための食事記録表

皆様の最近の食生活や、お困りごと・聞きたいことを知るために、ご記入をお願いしております。

## 記入する時の注意点



- できる範囲で、献立名・材料・分量などを詳しくご記入ください。
- 分量は、わかる場合は「○g」など、g 数でご記入ください。
- 正確な量がわからない場合は、「1/3 個」「1/2 杯」など、おおよその量でも大丈夫です。
- 飲み物も、コーヒー・紅茶・牛乳・ジュースなど、召し上がったものをすべてご記入ください。
- 間食やおやつを召し上がった場合も、忘れずにご記入ください。
- 外食や市販品を利用された場合は、わかる範囲で商品名や、栄養成分表示に記載されている数値などをご記入ください。
- スマートフォン・カメラなどでの撮影でも問題ありません。当日お見せください。

＜記入例＞

| | ○　月　△　日（　□　） | | |
|---|---|---|---|
| | 献立名 | 材料 | 分量 |
| 朝 | トースト<br><br>サラダ<br><br><br>牛乳 | 食パン<br>バター<br>トマト<br>レタス<br>マヨネーズ<br>牛乳 | ４枚切り１枚<br>小さじ1<br>１／２個<br>３０ｇ<br>大さじ1<br>２００ｃｃ |
| 昼 | きつねうどん<br><br><br><br><br>ほうれん草のごま和え | うどん<br>油揚げ<br>ねぎ<br>みりん<br>しょうゆ<br>ほうれん草<br>ごま<br>しょうゆ | １玉<br>３０ｇ<br>１０ｇ<br>５ｇ<br>１５ｇ<br>６０ｇ<br>少々<br>３ｇ |
| 夕 | ごはん<br>焼き魚<br><br>野菜炒め<br><br><br><br>味噌汁 | ごはん<br>紅鮭<br>塩<br>キャベツ<br>にんじん<br>ピーマン<br>ごま油<br>絹ごし豆腐<br>わかめ（乾燥）<br>みそ | １５０ｇ<br>６０ｇ<br>少々<br>８０ｇ<br>３０ｇ<br>３０ｇ<br>小さじ1<br>３０ｇ<br>２ｇ<br>１５ｇ |
| 間食<br>おやつ | ジュース<br>ケーキ<br>りんご | オレンジ１００％<br>ショートケーキ<br>りんご | ２００ｃｃ<br>１個<br>１／４個 |

**※食べた分量が分からないときは、指導の際に「このくらい」と、食べた目安量が言えるようにお願いいたします。**

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

| | 月　日（　） | | | 月　日（　） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 献立名 | 材料 | 分量 | 献立名 | 材料 | 分量 |
| 朝 | | | | | | |
| 昼 | | | | | | |
| 夕 | | | | | | |
| 間食<br>おやつ | | | | | | |

## 栄養指導で聞きたいこと

食事療法について、知りたいこと・困っていることを教えてください。（複数回答可）

□食事の量や栄養バランス　□減塩の方法・味付けの工夫　□外食・コンビニ・惣菜の選び方
□体重が増えた　□体重が減った・痩せてきた　□食欲がない
□宅配食について知りたい　□特になし

自由記載：

八尾市立病院　栄養管理科