

記入例

食事記録表

【基礎数値】太線の中にご記入ください。(又は該当するものに○をつけてください)

(フリガナ)	食事实施日			令和	年	月	日	個人No.
氏名	生年月日			西暦	年	月	日	年齢
妊娠状態	初期(16週・5ヶ月未満)・中期(16~28週未満・5~8ヶ月未満)・末期(28週以降・8ヶ月以降)							
身長	cm	現在の体重	kg	妊娠前体重	kg			
生活活動レベル (裏面参照)	1. 低い	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合						
	2. 普通	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合						

【食事記録の注意】

- ①量は作った分では無く、食べた量を記入。汁を残した場合は「汁1/2」のように記入。
- ②調味料は1人分を記入。炒め油や納豆のタレやからしも記入する。
- ③外食や弁当を購入した場合は献立名の下に(外食)と記入。

朝食			昼食			夕食		
献立名	食品名	量 g	献立名	食品名	量 g	献立名	食品名	量 g
パン	食パン6枚切	1枚	天ぷらうどん (外食)	うどん	1玉	肉野菜炒め	ご飯(十穀米)	150g
	スライスチーズ	1枚		えび天(中)	1本		豚肉(バラ)	100g
	ハム	1枚		れんこん天	1コ		白菜	1枚
	マヨネーズ	小さじ1		ねぎ	少々		玉ねぎ	1/4コ
トマト	トマト	1/2コ		汁は1/2残す			人参(中)	1/4本
バナナ ヨーグルト	バナナ	1/2本	いなり寿司(外食)	いなり寿司	1コ		サラダ油	小さじ1
	ヨーグルト	大きじ2	ミニサラダ (外食)	レタス	片手盛		塩・コショウ	少々
カフェオレ	コーヒー	100cc		人参	少々		醤油・オイスターソース	小さじ2
	牛乳	100cc		ノンオイル醤油ドレッシング	少々		味噌汁	豆腐(絹)
				わかめ(乾燥)	小さじ1/2			
			麦茶	麦茶	1杯	だしの素		小さじ1/3
						赤味噌		小さじ2
間食	イチゴ	5粒	間食	チョコレート(板)	20g	間食	アイスクリーム	1コ
	ミルクティー市販	500ml		ナッツ(塩なし)	小袋1袋		(チョコもなか)	
	(ノンシュガー)			麦茶	1杯		麦茶	1杯

< 量の目安 > (大きさは様々なので、あくまでも目安量です。参考にして下さい)

1. 野菜

食材名	大きさ	目安量
トマト	中1コ	150g
ミニトマト	1コ	10g
キュウリ	1本	100g
レタス	1枚	30g
キャベツ	1枚	50g
白菜	大1枚	100g
大根	3cm	80g
人参	中1コ	200g
玉ねぎ	中1コ	150g
じゃが芋	中1コ	100g
ほうれん草	1株	30g
ブロッコリー	付け合わせ	50g

2. 大豆製品・肉・魚・卵

食材名	大きさ	目安量
豆腐(絹)	1丁	300g
油揚げ	1枚	20g
納豆	小1パック	50g
豚ロース薄切り	1枚	20g
豚角切り	1コ	30g
牛もも薄切り	1枚	20g
牛角切り	1コ	30g
鶏肉(皮あり)	1枚	200g
鶏ささみ	1枚	30g
さけ	1切れ	70g
さんま	中1尾	160g
卵	1コ	50g

3. 調味料

食材名	大きさ	目安量
酒	小さじ1	5g
酢	小さじ1	5g
醤油	小さじ1	6g
みりん	小さじ1	6g
味噌	小さじ1	6g
塩	小さじ1	6g
はちみつ	小さじ1	7g
油	小さじ1	4g
小麦粉	小さじ1	3g
マヨネーズ	小さじ1	4g
トマトケチャップ	小さじ1	5g
顆粒だし	少々	1g