コース　　食事記録用紙

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〇をつけてください）

（ﾌﾘｶﾞﾅ）		食事実施日	令和　　年　　月　　日	個人No.	
氏名		生年月日	西暦　　年　　月　　日	年齢	歳
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	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記入する量は作った分では無く、食べた量です。汁を残した場合は「汁1/2」のように記入。

②調味料も1人分です。炒め物の油や、納豆のタレやからしも忘れずに。おおよその目安で醤油1/2のように記入。

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
間　食			間　食			間　食		