

【記入見本】

食生活アンケート

*食生活アンケートご記入にあたり...

- ①平日2日、休日1日を含めた3日連続でご記入ください。
- ②食事だけでなく、間食や飲み物も全てご記入ください。
- ③お砂糖が入っているモノについては、分かるようにご記入ください。

<記入例>

午前	
6:00	ジャムパン・ゆで卵・牛乳
8:00	8:30 通勤中にのど飴
10:00	ケーキ・コーシー(ブラック)
12:00	
13:00	オムライス・サラダ・アイス
14:00	・カフェオレ(砂糖入り)

使用しているセルフケアグッズ

※商品名も分かれればご記入ください。

- 例) 歯ブラシ・フロス・マウスリンスなど
- ・歯磨剤 - リナメル
 - ・(おぼらし - タクト24・プラウト
 - ・フロス

カルテ番号 ()

お名前 ()

9月9日(木)	食事内容
午前	
4:00	
5:00	起床
6:00	朝(ごはん・目玉焼き・味噌汁) *歯磨き
8:00	
9:00	紅茶(ミルク、砂糖)
10:00	
12:00	昼(パン・ロッチーノ・サラダ・ コンソメスープ)
14:00	
15:00	りんごジュース
16:00	
17:00	チョコレート
18:00	
19:00	夕(ごはん・サラダ・ホロホロ たまごスープ・ケーキ)
20:00	
22:00	ホットウーロン茶 *歯磨き
23:00	就寝
0:00	
2:00	

9月10日(金)	食事内容
午前	
4:00	
5:00	起床
6:00	朝(パン・サラダ・ハム・ ヨーグルト)
8:00	*歯磨き
9:00	コーヒー(ブラック)
10:00	
12:00	昼(オムライス・サラダ・ トマトスープ)
14:00	*歯磨き
15:00	野菜ジュース
16:00	
17:00	あめ
18:00	
19:00	夕(ごはん・サラダ・生巻焼き 味噌汁)
20:00	
22:00	ホットウーロン茶 *歯磨き
23:00	就寝
0:00	
2:00	

9月11日(土)	食事内容
午前	
4:00	
6:00	
8:00	起床
9:00	朝(ごはん・焼き鮭・味噌汁) *歯磨き
10:00	
12:00	
13:00	昼(サンドウィッチ・ポテトフライ・ ホレモンジュース)
14:00	*歯磨き
15:00	ポテトチップス
16:00	
17:00	あめ
18:00	
19:00	夕(ごはん・サラダ・味噌汁)
20:00	
21:00	アイスクリーム・煎茶
22:00	*歯磨き
0:00	就寝
2:00	

食生活アンケート

お名前 ()

カルテ番号 ()

*食生活アンケートご記入にあたり...

- ① **平日2日、休日1日を含めた3日連続**でご記入ください。
- ② 食事だけではなく、間食や飲み物も全てご記入ください。
- ③ お砂糖が入っているモノについては、分けるようにご記入ください。

<記入例>

午前	
6:00	ジャムパン・ゆで卵・牛乳
8:00	8:30 通勤中へのど飴
10:00	ケーキ・コーヒー(ブラック)
12:00	
14:00	13:00 オムライス・サラダ・アイス ・カフェオレ(砂糖入り)

使用しているセルフケアグッズ

※商品名も分かればご記入ください。

例) 歯ブラシ・フロス・マウスリンスなど

月 日 ()	食事内容
午前	
4:00	
6:00	
8:00	
10:00	
12:00	
14:00	
16:00	
18:00	
20:00	
22:00	
0:00	
2:00	

月 日 ()	食事内容
午前	
4:00	
6:00	
8:00	
10:00	
12:00	
14:00	
16:00	
18:00	
20:00	
22:00	
0:00	
2:00	

月 日 ()	食事内容
午前	
4:00	
6:00	
8:00	
10:00	
12:00	
14:00	
16:00	
18:00	
20:00	
22:00	
0:00	
2:00	