

食事記録

氏名：

2日間（できれば平日・休日など連続しない2日分）の食事内容（食品名・量・時間）を記入してください。
分量は分かる範囲（グラムでなくても1杯、1個など）で結構です。この記録は食生活の振り返りの参考にします。

		月 日 ()						
	食品名	量	お食事				嗜好品	
			主食	主菜	副菜	果物 乳製品	アル コール	いろど りの品 菓子類
朝食	例：おにぎり 目玉焼き (時)	1個 1個						
間食	(時)							
昼食	(時)							
間食	(時)							
夕食	(時)							
飲酒	(時)							
間食	(時)							

		月 日 ()						
	食品名	量	お食事				嗜好品	
			主食	主菜	副菜	果物 乳製品	アル コール	いろど りの品 菓子類
朝食	例：6枚切り食パン 牛乳 (時)	1枚 1杯						
間食	(時)							
昼食	(時)							
間食	(時)							
夕食	(時)							
飲酒	(時)							
間食	(時)							