

# ☆食事診断☆

ご希望の方は、「あなたの個人データ」および「1日の食事と生活の記録」の両面をご記入のうえ、下記住所（保健センター）まで郵送またはご持参ください。「1日の食事と生活の記録」は特に行事等がなく、普段通りに過ごされた日についてご記入ください。

※食事診断は、一般的な妊娠中の食事に対するアドバイスになります。主治医より食事指導を受けている場合には、主治医にご相談の上、必要に応じて参考にしてください。

\*\*\*\*\*

★あなたの個人データ 記入日(R . . )

ふりがな

●名前 妊娠( )週目

●住所（結果の送付先）

●生年月日 昭和 ( )年 ( )月 ( )日 年齢 ( )歳  
平成

●身長 ( )cm

●体重 現在( )kg 妊娠前( )kg

●職業 就労している場合  
(就労中・育休中)

●起床・就寝時間 (起床) (就寝)  
時 分、 時 分

●つわり(現在) 有・無

その他・気になること

## ● 1日の食事と生活の記録 ●

昨日1日の食事と活動（運動）内容を、記入例を参考にご記入ください。  
 材料名や分量はわかる範囲でのご記入で結構です。（1人前の分量は一般的な分量で計算します。）  
 \*トッピング食材（例：ヨーグルトにかけたハチミツや、パンにのせたバターやジャムなど）もご記入  
 いただくとより正確な栄養計算をしてお返しすることができます。

食事/時刻	献立名	材 料 名	目 安 量
<b>記入例</b> 19時 30分 ごろ	・ごはん ・豚肉生姜焼き ・味噌汁	・ごはん ・豚もも肉 キャベツ フキトマト ・豆腐、ネギ、わかめ、みそ	・大き目茶碗1杯 ・1人前 2枚 2個 ・茶碗1杯分
<b>朝食</b> 時 分 ごろ			
<b>昼食</b> 時 分 ごろ			
<b>夕食</b> 時 分 ごろ			
<b>間食・夜食</b> 時 分 ごろ 時 分 ごろ 時 分 ごろ			
<b>昨日の活動                      や運動内容</b>	（記入例）ストレッチ 10分、水中歩行 25分		

※ご記入いただいた食事内容等について、お電話で確認させていただくことがありますので、ご了承ください。