

食 事 記 録

ふりがな
氏名：

3日間（できれば連続しない3日間）の食事内容（主食、おかず、間食、飲み物、お酒など、その日に食べたものを全て）と、その時間を記入してください。量は下の例を参考にしながら、わかる範囲で結構です。この記録は食生活の振り返りの参考にします。

	月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()	
	食 品 名	量	食 品 名	量	食 品 名	量
朝 食	例：ご飯 目玉焼き (時)	1杯 卵1個	(時)		(時)	
昼 食	例：肉うどん (時)	1杯	(時)		(時)	
夕 食	(時)		(時)		(時)	
飲 酒	例：日本酒 (時)	1合	(時)		(時)	
間 食	例：コーヒー 砂糖 (時)	1杯 スプーン1杯	(時)		(時)	
間 食	(時)		(時)		(時)	