

記入日 年 月 日

### ◆問診表（栄養指導用）◆

氏名 \_\_\_\_\_ 様

次の質問内容のうち、あてはまる番号に○をしてください。

( ) 内に記入事項があればご記入ください。

#### 1. 生活背景について

1) 家族構成をお答えください。

- ① 一人暮らし ② 配偶者と二人暮らし ③ その他 ( )

2) 職業をお答えください。

- ① 無職 ② 有職 (職業内容: )

3) 調理担当者はどなたですか。

- ① ご本人 ② 配偶者 ③ その他 ( )

4) 運動習慣はありますか。

- ① 運動習慣あり (内容: ) ② 運動習慣なし

#### 2. 食事内容について

1) 食事時間は?

- ① 規則正しい ② 不規則

2) 平均的な食事時間は何時頃ですか?

朝食 ( : ) 昼食 ( : ) 夕食 ( : )

3) 食事時間以外に間食や夜食を食べることはありますか?

- ① なし ② あり (時間 : )

4) 味付けはいかがですか?

- ① 濃いめ ② 普通 ③ 薄め

5) 漬物類は食べますか?

- ① ほとんど食べない (週1回未満) ② 時々食べる (週に 回)  
③ 毎日食べる (1日に 回)

6) 汁物は食べますか？

- ① ほとんど食べない (週1回未満)      ② 時々食べる (週に 回)  
③ 毎日食べる (1日に 回)

7) めん類は食べますか？

- ① ほとんど食べない (週1回未満)      ② 時々食べる (週に 回)  
③ 毎日食べる

8) 肉と魚はどちらをよく食べますか？

- ① 肉をよく食べる      ② 魚をよく食べる      ③ 同じくらい食べる

9) 揚げ物は食べますか？

- ① ほとんど食べない (週1回未満)      ② 時々食べる (週に 回)  
③ 毎日食べる

10) 外食はしますか？

- ① ほとんどしない (月1回以下)      ② 時々する (月に2~3回)  
③ する (週に 回)

11) お弁当、お惣菜はよく利用されますか？

- ① ほとんど食べない (週1回未満)      ② 時々食べる (週に 回)  
③ 毎日食べる

12) 果物は食べますか？

- ① ほとんど食べない (週1回未満)      ② 時々食べる (週に 回)  
③ 毎日食べる

13) 牛乳・ヨーグルトなどの乳製品は食べますか？

- ① ほとんど食べない (週1回未満)      ② 時々食べる (週に 回)  
③ 毎日食べる

14) ジュース・菓子類は食べますか？

- ① ほとんど食べない (週1回未満)      ② 時々食べる (週に 回)  
③ 毎日食べる (1日に 回)

15) お酒は飲みますか？

- ① 飲まない      ② たまに飲む (月に 回)  
③ 時々飲む (週に 回)      ④ 毎日飲む

【食事記録表】 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( )

日常的な一日の食事を記入してください。  
わからないところは空白でもかまいません。

		料理名	食品名	目安量	重量(g)	
朝食	主食					
	おかず					
	飲物など					
	昼食	主食				
		おかず				
飲物など						
夕食		主食				
		おかず				
	飲物など					

<味付けについて>

- 料理に砂糖やみりんを使いますか？  
 ほとんど使わない\_0  
 少し使う\_5  
 普通に使う\_10  
 たくさん使う\_20
- 味付けはうす味ですか？  
 薄い\_3  
 (減塩に努力している)  
 どちらともいえない\_4  
 濃い\_5

一問食一

	食品名	目安量	重量(g)
午前			
午後			
夕食後			

※記録が難しい場合、  
携帯などによる1日分の  
食事の写真でもかまいません  
(コンビニ弁当など  
表示がある場合は  
転記してください)

※確認欄  
塩・砂糖・油・2・4・AL・嗜