

## お食事調査(初回Date Base)

予約日時: 月 日( ) 時 分

★食生活について、それぞれの項目に記入のうえ、指導日にお持ち下さい。

		質問事項	
1	職業は？		
2	栄養指導の経験は？	なし	あり
3	家族の人数は？	( )人 主に調理する人( )	
4	食事時間は？	決まっている	不規則である(朝・昼・夕)
5	よく噛んで食べていますか？	ゆっくり食べる	普通だと思う 早食いである
		入れ歯などの問題があり、よく噛めない	
6	好き嫌いがありますか？	ない	ある ( )
7	主食の量について	ごはん1食( )杯	
8	お か ず の 量 ・ 味 に つ い て	主菜のお料理 (魚・卵・肉・豆腐など)	毎食1品くらい食べる 毎食2品以上食べる よく食べる物 → 魚・肉・卵・豆腐・納豆
		野菜のお料理	毎食たっぷり 小鉢一つ程度 毎食食べない よく食べる物 → おひたし・煮物・炒め物・天ぷら 酢の物・生野菜・サラダ
	味付け	濃い 普通 薄い	
9	汁物・漬物について	汁もの → 1日に( )杯	漬物 → 1日に( )回
10	外食について	しない する ( )	
11	間食をしますか？	する しない 時々する	
		食べる場合の内容 洋菓子・和菓子・せんべい・お菓子・アイスクリーム 栄養ドリンク・缶コーヒー・コーヒー(加糖・無糖) 果物・その他( )	
12	アルコールは飲みますか？	飲まない 毎日飲む 週( )回飲む たまに飲む	
		ビール・日本酒・焼酎・ワイン・ウイスキー 果実酒 ( )mL	
13	タバコを吸いますか？	吸わない 吸う → 1日( )本	
14	日頃の運動は？	しない する(内容: 回数:週 回 分程度)	
15	健康のための民間療法や健康食品・栄養補助食品を利用している場合は教えて下さい。		