

生活習慣記録

氏名： _____

記入日： . . .

※栄養成分表示があれば貼ってください

あなたの1回の主食の量は？

ごはん () g
パン () 枚

【生活習慣】

	食べたもの 献立名・材料名など	食べた量 重さ (g) ・目安量など
朝食		
間食		
昼食		
間食		
夕食		
夜食		
アルコール		

4	+
5	+
6	+
7	+
8	+
9	+
10	+
11	+
12	+
13	+
14	+
15	+
16	+
17	+
18	+
19	+
20	+
21	+
22	+
23	+
24	+
1	+
2	+
3	+

【運動習慣】

何を ()

毎日 () 回

週に () 回

月に () 回