

# 生活習慣記録

氏名： \_\_\_\_\_

記入日： . . .

《記入 ※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 ( 150 ) g  
パン ( 8枚切 2 ) 枚

	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	食パン マーガリン 牛乳 野菜炒め	8枚切り2枚 うすく塗る グラス1杯 小鉢1皿分
間食	あめ 栄養ドリンク	1個 200 ml
昼食	うどん 卵 ほうれん草 揚げ玉 お茶	1人前 (乾麺80g) 1個 70g スプーン1杯 1杯
間食	コーヒー (ミルク入り)	1杯 牛乳100ml
夕食	カレーライス 福神漬け らっきょう サラダ (レタ・トマト) オイルドレッシング	1人前 少々 3個 小鉢2皿分 少々
夜食	りんご	1/4個
アルコール	焼酎水割り	焼酎 100 ml 水 200 ml

## 【生活習慣】

4	+
5	+
6	起床
7	朝食
8	+
9	+
10	+
11	+
12	昼食
13	+
14	散歩
15	+
16	買い物
17	+
18	+
19	夕食
20	+
21	入浴
22	+
23	就寝
24	+
1	+
2	+
3	+

## 【運動習慣】

何を ( ウォーキング )  
40分

毎日 ( ) 回  
週に ( 4 ~ 5 ) 回  
月に ( ) 回