

妊娠中期(16~27週)

週数 妊娠 週目 身長 cm 体重 妊娠前 kg 現在 kg 妊娠前のBMI
 身体活動量 低い ・ ふつう以上 ※身体活動量「低い」⇒1日のうち座っていることがほとんど
 「ふつう」⇒座り仕事中心だが、歩行、軽いスポーツなどを5時間程度行う

〈食事記録表〉なるべく特別な日は避け、日頃食べている食事を記入しましょう。

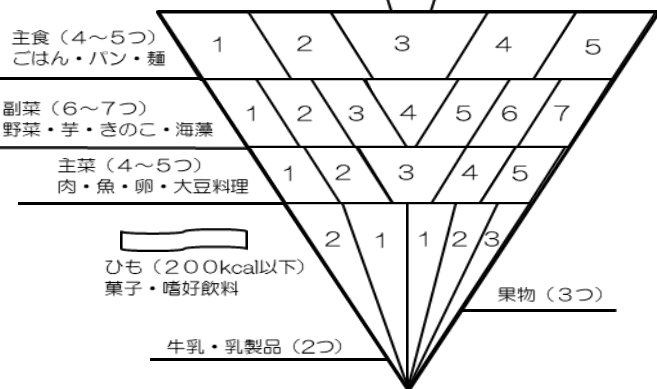
1日分の食事の時間帯と食べた料理名(材料、分量)を記入してください。

月 日 ()	食 事 内 容	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	嗜好品	塩分の 多い食品
朝 食 時 分頃								
昼 食 時 分頃								
夕 食 時 分頃								
間 食 時 分頃 時 分頃								
1日の合計(つ)								
1日の適量(つ)							200kcal 以下	7g 以下

身体活動レベル低い

運動

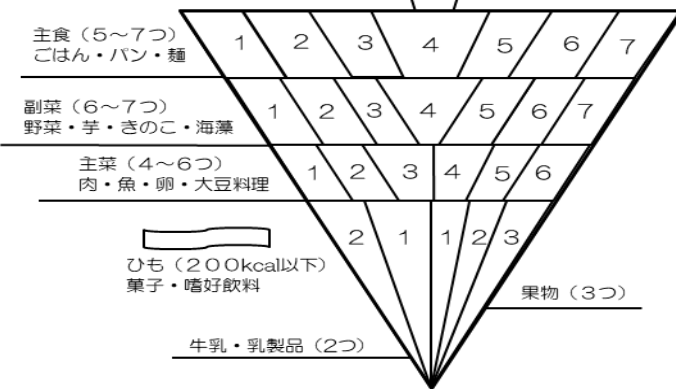
水分



身体活動レベルふつう以上

運動

水分



【感想】

※ 食事記録表の個人情報・記載内容は、本市の妊娠中・産後の支援及び、子育てサービスの充実に目的とし、個人が特定できない形でデータを統計的に適切に処理します。

前橋市こども支援課