

【食事記録表記入例】

週数 妊娠 **25** 週目 身長 **165** cm 体重 妊娠前 **52** kg 現在 **57** 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お書きください。



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	主食	牛乳 乳製品	果物	嗜好品	塩分 多い
朝食 7時30分頃	食パン（6枚切り 2枚） 目玉焼き（卵1個分） ウインナー（2本） 牛乳（コップ1杯）							
昼食 12時30分頃	かけうどん（1杯） 天ぷら盛り合わせ（えび1尾・かきあげ小2個） ほうれん草のおひたし（小鉢1りんご（半分））							
夕食 19時00分頃	ご飯（小盛り2杯） 豚肉の生姜焼き（薄切り3枚） 野菜の煮物【じゃがいも・人参・竹輪】（小鉢1杯） みそ汁【豆腐・わかめ・ねぎ】（1杯）							
間食	10時00分頃 大福（1個） しょうゆせんべい（2枚） 缶コーヒー（微糖1缶） 15時00分頃 スポーツドリンク（ペットボトル1/2本）							

食事を正直に記入していただくことが、改善点を見つけるポイントです！

食べた時間を記入

使われている材料をわかる範囲でご記入ください。

空欄にしておいてください。



菓子類の他、水・お茶（甘みのないもの）以外はすべて書き出してください。
例）果汁100%ジュース150ml、栄養ドリンク1本、スポーツドリンク500ml
お菓子類は商品名等、できるだけ具体的に書いてください。