

〒

様

週数 妊娠 _____ 週目 身長 _____ cm

体重 妊娠前 _____ kg 現在 _____ kg

身体活動量 低い ・ ふつう以上

※身体活動量について

「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内容すべて(材料、分量)を太枠内に記入してください。

月 () 日 ()	食事内容	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	嗜好品	塩分が多い食品
朝ごはん 時 分頃								
昼ごはん 時 分頃								
夕ごはん 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



★妊娠中の食事でご気になること、質問等ありましたら記入してください。

※ 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を目的とし、
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

現在お住いの住所を正確に記入してください

〒371-0000
前橋市朝日町〇〇〇-〇

前橋 花子 様

【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
身体活動量 低い・**ふつう**以上

※身体活動量について

「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内容すべて(材料、分量)を太枠内に記入してください。

○月△日 (■)	食 事 内 容	主 食	副 菜	主 菜	牛 乳 乳 製 品	果 物	嗜 好 品	場 所 お 店 名
朝ごはん 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)							
昼ごはん 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杯) 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)							

食事を正直にご記入いただくことが、改善点を見つけるポイントです!



空欄にしておいてください。

使われている材料をわかる範囲でご記入ください。



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。

