

氏名 \_\_\_\_\_

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。

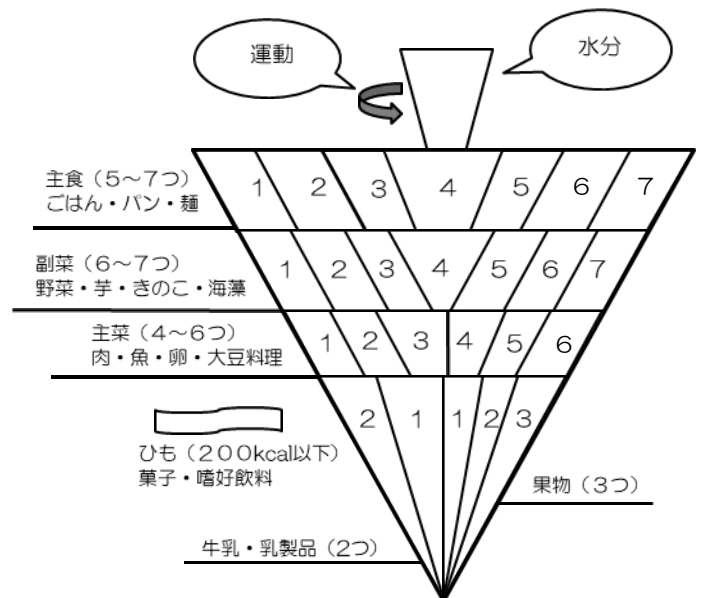
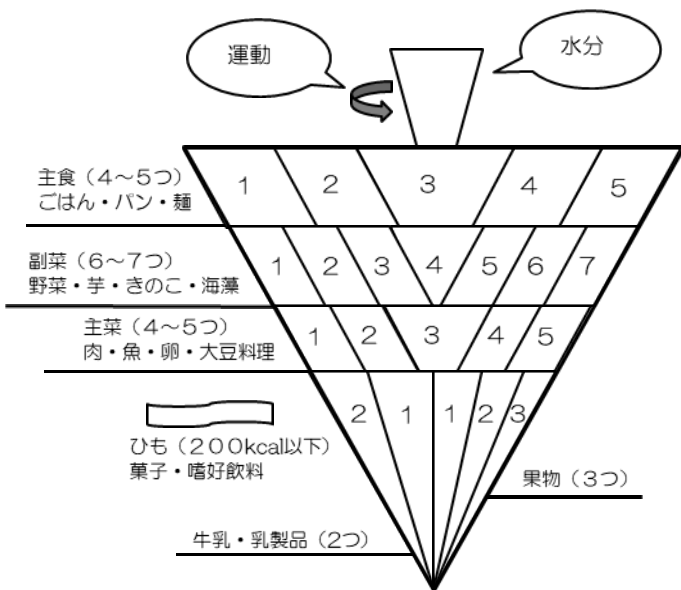


1日分の食事の時間帯と食べた内容すべて(材料、分量)を太枠内に記入してください。

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

妊娠中期(16~27週)  
身体活動レベル低い

妊娠中期(16~27週)  
身体活動レベルふつう以上



※ 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

# 【記入例】

氏名 前橋 花子

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!

空欄につけておいてください。

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。



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。