

〒

様

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、軽いスポーツ等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 の 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。 前橋市子育て支援課

〒 371-0000

前橋市朝日町000-00

前橋 花子 様

身体活動量 低い・ふつ以上

1日に食べた内容をすべて太枠の欄に記入します。
料理名と食べた量を具体的にご記入ください。

例) ごはん小盛り2杯、麺類1杯(1人分)、
鮭1切れ、野菜炒め大皿1/2皿など

※ 材料もわかる範囲でご記入ください。

○月△日 (■)	食事内容	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物	嗜好品
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) たくあん(2切れ) りんご(半分)						
夕ごはん 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) 白菜漬け(小鉢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。

食べた時間を記入

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。

