

# 食生活調査とアンケート

カルテ NO. \_\_\_\_\_

お名前 \_\_\_\_\_

男・女

◎起床、就寝、食事、おやつ、歯みがき、スポーツクラブ、部活、塾や習い事の時間を記入してください。

◎お茶、ジュース、牛乳など、少量でも食べたもの飲んだものは全部記入してください。

◎調査日は土曜か日曜を必ず入れて、連続4日をお願いします。

食品	頻度	ほとんど食べない	たまに食べる	ほぼ毎日食べる	日に数回食べる
チューインガム					
アメ・キャラメル					
のどアメ					
シュークリーム・ケーキ類					
クッキー・ビスケット					
菓子パン					
スナック菓子					
せんべい・おかき					
まんじゅう・和菓子					
甘いヨーグルト					
プリン・ゼリー					
砂糖入りコーヒー・紅茶					
乳酸菌飲料・飲むヨーグルト					
清涼飲料・缶コーヒー					
果汁入り飲料					
スポーツドリンク					
アイスクリーム・氷菓子					
果物					

20 年

月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )
AM 6	AM 6	AM 6	AM 6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12

【例】

2月 1日 (水)	
AM 6	
7	起床
8	朝食 (パン ヨーグルト)
9	歯フラシ 登園
10	散歩 水分補給 (おぎ茶)
11	
12	お昼 ご飯 小松菜みそ汁 ハンバーグ もやしお浸し
1	歯フラシ お昼寝
2	
3	起床
4	おやつ (人参ケーキ おぎ茶)
5	
6	おやつ (せんべいX2 ジュース)
7	夕食 ご飯 (豆腐みそ汁 肉じゃが)
8	
9	
10	歯フラシ 就寝
11	
12	