

# 食事調査用紙 1

調査日 平成 年 月 日

学校名		氏名	
-----	--	----	--

1. 食品群について(あてはまる所に○印をつけてください。)

食品群	毎日食べる	ほぼ毎日食べる	時々食べる	ほとんど食べない	食べない	おもに食べる食品
1 米・パン・麺						
2 肉類						
3 魚介類						
4 卵						
5 大豆製品類						
6 牛乳・乳製品類						
7 緑黄色野菜類						
8 その他の野菜類						
9 果物類						
10 海藻類						

2. インスタント食品等について(あてはまる所に○印をつけてください。)

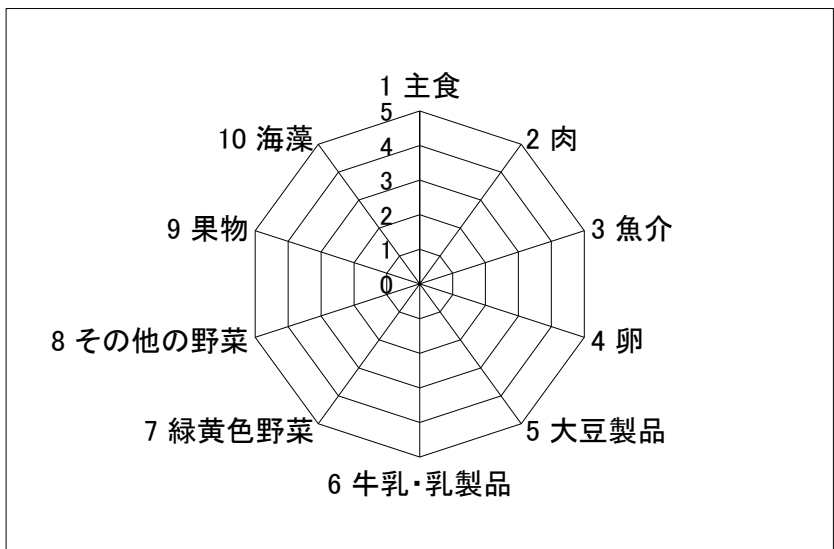
食品の種類	毎日食べる	ほぼ毎日食べる	時々食べる	ほとんど食べない	食べない	おもに食べる商品
インスタント食品						
スポーツ飲料						
炭酸飲料						
栄養サプリメント						

3. 外食(コンビニを含む)の頻度について(あてはまる所に○印をつけてください。)

	毎日食べる	ほぼ毎日食べる	時々食べる	ほとんど食べない	食べない	おもに利用する理由
外食・コンビニ						

👉 食品群ごとの摂取頻度を

評 価
5 : 毎日食べる
4 : ほぼ毎日食べる
3 : 時々食べる
2 : ほとんど食べない
1 : 食べない



記入例

食事調査用紙 1

調査日 平成 23 年 7 月 27 日

学校名	秋田中学校	氏名	秋田 太郎
-----	-------	----	-------

1. 食品群について(あてはまる所に○印をつけてください。)

食品群	毎日食べる	ほぼ毎日食べる	時々食べる	ほとんど食べない	食べない	おもに食べる食品
1 米・パン・麺	○					例 ご飯 食パン
2 肉類		○				例 ぶた肉 鶏肉 牛肉
3 魚介類			○			例 さけ 鯖 あさり
4 卵			○			例 目玉焼 ゆで卵
5 大豆製品類		○				例 納豆 豆腐
6 牛乳・乳製品類			○			例 牛乳 ヨーグルト
7 緑黄色野菜類		○				例 ほうれん草 にんじん トマト
8 その他の野菜類		○				例 はくさい タマネギ キャベツ
9 果物類		○				例 みかん りんご バナナ
10 海藻類		○				例 わかめ こんぶ ひじき

2. インスタント食品等について(あてはまる所に○印をつけてください。)

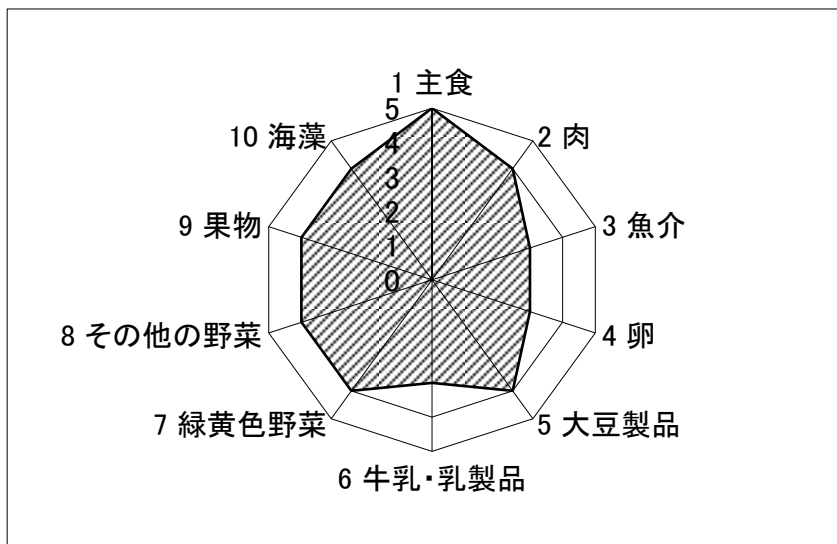
食品の種類	毎日食べる	ほぼ毎日食べる	時々食べる	ほとんど食べない	食べない	おもに食べる商品
インスタント食品		○				例 カップヌードル
スポーツ飲料	○					例 アクエリアス ポカリスエット
炭酸飲料	○					例 コーラ サイダー
栄養サプリメント					○	例 プロテイン

3. 外食(コンビニを含む)の頻度について(あてはまる所に○印をつけてください。)

	毎日食べる	ほぼ毎日食べる	時々食べる	ほとんど食べない	食べない	おもに利用する理由
外食・コンビニ		○				例 昼食・おやつ

👉 食品群ごとの摂取頻度を

評価
5 : 毎日食べる
4 : ほぼ毎日食べる
3 : 時々食べる
2 : ほとんど食べない
1 : 食べない



# 食事調査用紙 2

調査日 平成 年 月 日

学校名				氏名		
身長	cm	体重	kg	体脂肪率	%	

生活時間	間食 飲み物	区分	メニュー名	食品名	食べた量
6:00		朝食			
12:00		昼食			
18:00		夕食			
24:00		●希望する指導内容 <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>			

ふだん食べているごはん茶わん1杯の重さを計ってください。

※「生活時間」の欄には、あてはまる時間に、ごはん・睡眠・練習を記入してください。

※「間食・飲み物」の欄には、あてはまる時間に、間食や飲み物の食品と量を記入してください。

# 記入例

秋田県スポーツ科学センター栄養指導システム

# 食事調査用紙 2

調査日 平成 23年 7月 27日

学校名	秋田中学校		氏名	秋田 太郎	
身長	170.1	cm	体重	65.0	kg
			体脂肪率	24.5	%

生活時間	間食 飲み物	区分	メニュー名	食品名	食べた量
6:00 起床 朝食		朝 食	ごはん	米	茶わん 1 杯半
			鮭の塩焼き	鮭	大 1 切
			おひたし	小松菜、のり、しょうゆ	小皿 1 枚分
			みそ汁	豆腐、ねぎ、みそ	お碗 1 杯
練習 12:00 昼食	ポカリスエット 500ml	昼 食	ラーメン	めん、キャベツ もやし、焼き豚 しょうゆラーメンスープ	ラーメン碗 1 杯
			ダカラ(飲料水)	ダカラ	500ml ペットボトル 1 本
18:00 夕食	ポテトチップス 200g コーラ 350ml	夕 食	ごはん	米	茶わん 2 杯
			揚げだし豆腐	豆腐、片栗粉、油 ネギ、大根	1/4 丁
			豚肉のしょうが焼き	豚肉、しょうが、しょうゆ	うす切り 2 枚
			マカロニサラダ	マカロニ、にんじん きゅうり、コーン マヨネーズ	小皿 1 枚分
睡眠 24:00			白菜のみそ汁	白菜、みそ	お碗 1 杯
●希望する指導内容			ふだん食べている ごはん茶わん1杯 の重さを計って ください。 <input type="text"/>		

※「生活時間」の欄には、あてはまる時間に、ごはん・睡眠・練習を記入してください。

※「間食・飲み物」の欄には、あてはまる時間に、間食や飲み物の食品と量を記入してください。