

名前: _____ 年齢: _____ 才

身長: _____ cm 体重: _____ kg 体脂肪率: _____ %

チェック項目

- 慢性的な痛みがある
〔 部位は?いつ頃から? 〕
- 手術の経験がある
〔 部位は?いつ? 〕
- ケガや病気の経験がある
ケガ・病気名(_____)
部位(_____)
いつ頃(_____)
- 疲れがとれにくい
- 食事を抜くことがある (朝食 ・ 昼食 ・ 夕食)
- あまり食欲がない
- 風邪をひきやすい, また治りにくい
- 足がつりやすい
- イライラすることが多い
- 眠りが浅い
- 睡眠不足が続いている
- 頭痛や片頭痛がある
- 冷え性である
- 急なたちくらみ、めまいがある
- 目が疲れる
- 肩や腰がこる
- 胃がもたれやすい
- 胃酸がよく出る (食前 ・ 食後 ・ その他 _____)
- 食後の胸やけがある
- 口内炎が出来やすい
- 口臭が気になる
- 舌がただれている



- 体重が増えやすい
- 体重が減りやすい
- おなかのはりやすい
- ガスがたまり易い
- 排便は毎日ある
- よく下痢をする
- アレルギー症状がある（ 鼻炎・花粉症・喘息・食べ物
その他 ）
食べ物のアレルギーがある人は詳しく書いてください。
（ ）
- むくみやすい
- トイレに近い
- 貧血気味である
- 関節痛がある
部位（ ）
- 神経痛がある
- 現在、ダイエットをしている
- 普段、利用しているサプリメントがある
内容（ ）
- ストレスを貯めやすい、貯まりやすい
- ちょっとしたことでも息切れする
- 最近、動悸がある
- 好き嫌いがある
好きな食べ物（ ）
嫌いな食べ物（ ）
- 牛乳は飲めない
- 清涼飲料水（ 缶コーヒーや紅茶、炭酸飲料等 ）をよく飲む
※具体的に1日の摂取量（ ）

- どんな体作りを目指しますか？どんな体になりたいですか？

- その他、体調で気になる点があれば、記入してください。



**三軒茶屋整形外科・スポーツクリニック
(1日目)**

栄養指導外来【実際に摂取した食事の内容】

時間	献立	食材	目安量	時間	月 日 行動	お名前 気になる点	体重

**※2日分、記入
してください**



三軒茶屋整形外科・スポーツクリニック (2日目)

栄養指導外来【実際に摂取した食事の内容】

時間	献立	食材	目安量	時間	月 日 行動	お名前	気になる点	体重

※2日分、記入
してください



三軒茶屋整形外科・スポーツクリニック

栄養指導外来

※2日分記入してください

【実際に摂取した食事の内容 記入例】

●記入例

時間	献立	食材	目安量	時間	月 日	お名前	気になる点他	体重
7:00	レーズパン	ロールパン型	3個	6:30			体がだるく、起きるのが辛かった。	55kg
	野菜サラダ	マーガリン	小さじ1	8:00				
		トマト	1/2個	～8:30				
		きゅうり	1/3本					
		マヨネーズ	小さじ1					
	コーヒー(ブラック)		200cc					
9:50	100%オレンジジュース		200cc					
	醤油せんべい		1枚	10:00～				
14:00	きつね蕎麦	蕎麦(ゆで)	200g					
		ほうれん草	50g					
		油揚げ	1枚					
		長ねぎ	10g					
		卵	1個					
	パイシュー	ヤマザキ(ローソン)	1個	15:00～				
17:30	キットカット	ネスレ	1箱					
	お茶		350cc	18:00～				
22:30	ご飯	精白米	220g	21:00				
	豆腐の味噌汁	絹豆腐	50g	～22:30				
		わかめ	少々					
	トンカツ	豚ヒレ	80g	23:00				
		玉ねぎ	1/2個	～23:30				
	付け合わせ	キャベツ	50g					
	納豆		50g	0:30				

商品名などは、
わかる範囲で
記入して下さい。

体調面だけではなく、
体作りのご要望があればご
記入下さい。

最近、体重が増えて
きている。もうすこし
シェイプアップしたい。

※特別なお食事
(誕生日など)を
した日は記入を
避けてください

