

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
- おなかがはりやすい
- 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
- トイレが近い
- 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

# 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

