

身長	cm
体重	Kg
20歳時体重	Kg
最高体重（ 歳時）	Kg

10. 一般的な食事パターンを記入してください

★揚げ物や脂の多い肉(バラ肉など)はどのくらい食べますか？
ほとんど食べない
時々食べる
よく食べる

★菓子や食後のデザートはどのくらい食べますか？
ほとんど食べない
時々食べる（週__回）
よく食べる（週__回）

何をよく食べますか？
和菓子
洋菓子(チョコレート含む)
スナック菓子(せんべい含む)
果物

★アルコールはどのくらい飲みますか？
ほとんど飲まない
時々飲む（週__回）
よく飲む（週__回）

1日にどれ位飲みますか？
ビール ____ml
焼酎 ____ml
ワイン ____ml
その他 ____ml

★外食はどのくらいしますか？
ほとんど外食はしない
時々外食をしたり惣菜を買う
よく外食をしたり惣菜を買う

★漬物、梅干し、塩蔵品はどのくらい食べますか？
ほとんど食べない
時々食べる
よく食べる

★食事の味付けはどうか？
濃い味や甘辛い味が好きでよく食べる
マネズ、ドレッシングをたっぷりかけるのが好き
しょうゆをよくかける

★ジュースや缶コーヒーなどの甘い飲み物はどのくらい飲みますか？
ほとんど飲まない
時々飲む
よく飲む

	料理名	食品名	分量
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
	※大体、__時頃		