

●飲食についてできるだけ正確にメニュー・量を記入してください。

**【昨日】**

朝食：

昼食：

間食：

夕食：

夜食：

**【今日】**

朝食：

昼食：

間食：

夕食：

夜食：

Q. 上記がこの数ヶ月・数年の平均的な食事内容ですか？ (はい・いいえ・時々)

Q. バランスの取れた食事がとれていると思いますか？ (はい・いいえ・わからない)

**【飲食でこだわっている部分があれば】**

**【好きな味】** 甘い・辛い・しょっぱい・酸っぱい・苦い・その他

**【好きな食べ物】**

**【嫌いな食べ物】**

**【食べる速さ】** よく噛む・ほとんど噛まない・飲み物で流す ( 回/口)

**【コーヒー】** なし・毎日・週・月 回 (ドリップ・インスタント・缶) 熱・冷 ( 杯)

**【お菓子】** なし・毎日・週・月 回 種類と量 ( )

**【清涼飲料】** なし・毎日・週・月 回 種類と量 ( )