

# 食べたものの記録表



あなたの食生活はいかがですか？

食べたものの内容を、すべて記入してみましょう。

間食や飲み物、お酒も、忘れないよう書きだしてみましょう。

例のように、あとで思い出せるように記録しておくといいでしょう。

そして、その日の気分などメモしたり、何日分か通しての自己評価をしてみましょう！



時間	例 4月1日(月)		月 日( )		月 日( )		月 日( )	
	食品名	量	食品名	量	食品名	量	食品名	量
6時	(起きる) ごはん 目玉焼き ほうれん草お浸し (人参、ごま、しょうゆ、さとう)	2杯 1個 1皿						
12時	肉うどん (揚げ、玉ねぎ、青ねぎ)	1杯						
	クッキー 牛乳 200ml	3枚 1本						
	コーヒー (ミルク入り)	1杯						
18時	鮭フライ(タルタル、レタス、トマト1/8切)	1切						
	日本酒	1合						
24時	あめ玉(ノンカロリー) (寝る)	2個						
6時								
この日の気分など	 気分も天気も雨・・・							

『モグッピー』

松山市食育推進キャラクター

(無断転載・使用は禁止)



【自己評価、感想】

お問い合わせは栄養士までどうぞ。 松山市保健所 TEL: 911-1859