

# あなたの食事について

記入日 年 月 日

今の おおよその 摂取栄養量 (聞き取りから推計)	エネルギー	kcal		たんぱく質	g	
	脂質	g		塩分	g	
	食形態のレベル	嚥下訓練ゼリー	ゼリー食	なめらか食	つぶせる食	やわらか食
	学会分類	Oj, Ot	1j	2-1, 2-2	3	4
	U D F	-	かまなくてよい		舌でつぶせる	歯ぐきでつぶせる 容易にかめる
	その他	とろみ	有・無			

## 1日の適量

	食品	目安量	あなたの目安量(1日)
主食	ごはん	ごはん1杯	杯
	パン	食パン1枚	
	めん	ゆでめん1玉	
主菜	魚	1切れ (70g)	切
	肉	1枚 (50g)	
	卵	小1個 (50g)	
	大豆製品	豆腐 (60g)	
副菜	野菜	5皿 (350g)	皿
	いも	1個 (60g)	
その他	牛乳	1本 (200ml)	本
	果物	バナナ 1本	
	油	大スプーン 1杯	

# 食事記録 (記入例)

年

- 食べた食品に○印をつけてみましょう。
- 様々な食品を組み合わせて食べましょう。

		記入日	2月 1日	2月 2日	2月 3日	2月 4日	2月 5日	2月 6日	2月 7日
主食	あなたの目安量(1日)	3杯	○○○	○○○	○○△	○○△	○○○	○○○	○○△
	ごはん		○	○	○	○	○	○	○
	パン		○	○	○	○	○	○	○
	めん		○	○	○	○	○	○	○
主菜	魚	1切	○	○○	○	○○	○	△	
	肉	約60g	○		○		○		○
	卵	1個	○	○	○	○	○	○	○
	大豆製品	1/4丁	○	○		○		○	○
副菜	野菜 海そう	4~5皿	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
	いも	1個	△			○		○	
その他	牛乳	1本	○	○	○	○	○	○	○
	果物	1個	○	○○	○○	○	○	○	○○
	油	1杯	○	○	○	○○	○○	○	○○

本人の  
摂取目安量に  
合わせ摂取した  
食品に○印

摂れていない  
ものが  
はっきり  
見えてくる