

例

一週間食生活アンケート

	月曜日( )	火曜日( )	水曜日( )	木曜日( )	金曜日( )	土曜日( )	日曜日( )
6:00							
7:00							
8:00	8:30起床		8:30起床	8:30起床	8:30起床		
9:00	9:00 トースト1枚・味噌汁(1杯)	9:00起床	9:00 前日の鍋の残り(1杯)	9:00 牛乳1杯・バナナ1個	9:00 セサルト1本		9:00起床
10:00	10:00 果汁1杯 白玉焼(卵2個)	10:00 バナナ1個	10:00 バナナ1個 甘酒(1杯)	10:00 バナナ1個 甘酒(1杯)	10:00 バナナ1本 バナナ1本 甘酒(1杯)		9:40 トースト1枚・味噌汁(少量)
11:00	11:00 バナナ1本 甘酒(1杯)		11:00 バナナ1本 甘酒(1杯)	11:00 バナナ1本 甘酒(1杯)		10:00起床	
12:00						12:00起床	バナナ1本 バナナ1本 甘酒(1杯)
13:00	13:30 バナナ1本(500ml)	13:30 バナナ1本(500ml)	13:30 バナナ1本(500ml)	13:30 バナナ1本(500ml)	13:30 バナナ1本(500ml)		バナナ1本(500ml)
14:00	14:00 バナナ1本(500ml)	14:00 バナナ1本(500ml)	14:00 バナナ1本(500ml)	14:00 バナナ1本(500ml)	14:00 バナナ1本(500ml)		バナナ1本(500ml)
15:00	15:00 バナナ1本(500ml)	15:00 バナナ1本(500ml)	15:00 バナナ1本(500ml)	15:00 バナナ1本(500ml)	15:00 バナナ1本(500ml)		バナナ1本(500ml)
16:00	16:00 バナナ1本(500ml)	16:00 バナナ1本(500ml)	16:00 バナナ1本(500ml)	16:00 バナナ1本(500ml)	16:00 バナナ1本(500ml)		バナナ1本(500ml)
17:00	17:00 バナナ1本(500ml)	17:00 バナナ1本(500ml)	17:00 バナナ1本(500ml)	17:00 バナナ1本(500ml)	17:00 バナナ1本(500ml)		バナナ1本(500ml)
18:00	18:00 バナナ1本(500ml)	18:00 バナナ1本(500ml)	18:00 バナナ1本(500ml)	18:00 バナナ1本(500ml)	18:00 バナナ1本(500ml)		バナナ1本(500ml)
19:00	19:00 バナナ1本(500ml)	19:00 バナナ1本(500ml)	19:00 バナナ1本(500ml)	19:00 バナナ1本(500ml)	19:00 バナナ1本(500ml)		バナナ1本(500ml)
20:00	20:00 バナナ1本(500ml)	20:00 バナナ1本(500ml)	20:00 バナナ1本(500ml)	20:00 バナナ1本(500ml)	20:00 バナナ1本(500ml)		バナナ1本(500ml)
21:00	21:00 バナナ1本(500ml)	21:00 バナナ1本(500ml)	21:00 バナナ1本(500ml)	21:00 バナナ1本(500ml)	21:00 バナナ1本(500ml)		バナナ1本(500ml)
22:00	22:00 バナナ1本(500ml)	22:00 バナナ1本(500ml)	22:00 バナナ1本(500ml)	22:00 バナナ1本(500ml)	22:00 バナナ1本(500ml)		バナナ1本(500ml)
23:00	23:30就寝	0:00就寝	0:00就寝	23:30就寝	0:00就寝		0:00就寝
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							

- ・なるべく食べたものの種類、量を細かく記入して下さい。
- ・お水以外の飲み物も、種類と量を記入して下さい。
- ・お薬を飲まれている方は、お薬の種類と量も記入して下さい。
- ・健康食品やサプリメントを飲まれている方は、その種類と量も記入して下さい。
- ・起床時間と就寝時間も、忘れずに記入して下さい。

バナナ1本(500ml)  
バナナ1本(500ml)