

記入日 年 月 日

氏名 _____ 年齢 _____ 歳

【現在同居している方】 配偶者・父・母・娘・息子・孫・その他 ()

1) 食事について

回数	3回・2回・1回・その他() / 日		
朝 ○ 時頃	主食	米飯・パン・麺類	その他
	主菜	肉・魚・納豆・豆腐	
	副菜	野菜・海藻・芋類・豆類・きのこ類・漬物・味噌汁	
昼 ○ 時頃	主食	米飯・パン・麺類	その他
	主菜	肉・魚・納豆・豆腐	
	副菜	野菜・海藻・芋類・豆類・きのこ類・漬物・味噌汁	
夕 ○ 時頃	主食	米飯・パン・麺類	その他
	主菜	肉・魚・納豆・豆腐	
	副菜	野菜・海藻・芋類・豆類・きのこ類・漬物・味噌汁	
サプリメント	ない・ある(商品名: _____)		

2) 嗜好品について

【アルコール】 飲まない・毎日・週に()回・月に()回・年に()回

【タバコ】 吸わない・1日に()本・止めた

【飲み物】 お茶(茶)・コーヒー・炭酸飲料・清涼飲料水・その他()

【菓子類】 摂取習慣 ない・ある(内容: _____)

3) 睡眠について 【熟睡感】ある・ない(理由: _____)

【就寝】 _____ 時頃 ~ 【起床】 _____ 時頃

4) 運動について (する・しない)

種類	ウォーキング・ジョギング・体操・その他()
1回の量	10~20分・30分以上・1時間以上・2時間以上
頻度	毎日・週に()回・月に()回・()ヶ月に1回

5) 排泄について

【尿】 おおむね1日に()回

【便】 ()日に()回 硬め・軟らかめ・下痢・その他()

ご協力ありがとうございました。