

【食習慣について】

※小麦・植物油・甘いもの・加工肉・乳製品・ナッツ類の摂取を確認したいので、詳しくご記入ください。

1日何食ですか？
(日 食)
誰が調理しますか？ その他の場合は料理する人を記入してください。
自分 ・ その他()
以下に食べているものをできるだけ詳しくご記入ください。
朝食：記入例)玄米ご飯 みそ汁 焼魚 卵焼き(こめ油を使用)ソーセージ ヨーグルト(蜂蜜がけ)…
昼食：
夕食：
間食： 記入例) ナッツ クッキー せんべい 大福…
外食： 記入例) 中華 イタリアン 定食…
過去に好きでよく食べていたもの記入してください。 記入例) チーズ カップ麺 グミ フリスク…
飲み物 記入例) ブラックコーヒー 緑茶 麦茶…
主に飲むもの() それ以外に飲むもの()
1日の水分摂取量(ml/日)
お酒（飲酒の習慣がある方は何をどのくらい飲みますか？） 記入例) 日本酒 1合 週2回
飲まない ・ 飲む(種類・量・頻度 :)
タバコ
吸わない ・ 吸う(歳 ～ 歳 本/日) ・ 過去に吸っていた