

食の自己評価シート

背番号

氏名

| | ①主食 | | | | | | ②おかず | | | | | | ③野菜 | | | | | | ④果物 | | | | | | ⑤乳製品 | | | | | | 一日の 食事を 自己評価 (A~C) | | | | | |
|------|------------------------|---|---|---|---|---|-------------------------|---|---|---|---|---|------------------------------|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------------------------|---|---|---|---|---|
| 主な栄養 | 炭水化物 (糖質) | | | | | | たんぱく質 脂質 | | | | | | ビタミン ミネラル | | | | | | ビタミン | | | | | | ミネラル たんぱく質 脂質 | | | | | | | | | | | |
| 主な食品 | ごはん、ぱん、麺類、いも類、 シリアル | | | | | | 肉、魚、卵、大豆製品（豆腐・ 納豆など） | | | | | | 緑黄色・淡色野菜、海藻類、き のこ類、野菜ジュース | | | | | | 果物、果物100%ジュース | | | | | | 牛乳、ヨーグルト、チーズ | | | | | | | | | | | |
| 主な働き | ●エネルギー源 ●集中力の維持 | | | | | | ●強い体をつくる | | | | | | ●体調を整える ●疲労回復 | | | | | | ●疲労回復 ●ケガの予防 ●ストレスを抑える ●カゼの予防 | | | | | | ●強い骨をつくる ●精神を安定させる ●筋肉の動きをスムーズにする | | | | | | | | | | | |
| | 朝 | 補 | 昼 | 補 | 夜 | 補 | 朝 | 補 | 昼 | 補 | 夜 | 補 | 朝 | 補 | 昼 | 補 | 夜 | 補 | 朝 | 補 | 昼 | 補 | 夜 | 補 | 朝 | 補 | 昼 | 補 | 夜 | 補 | 朝 | 補 | 昼 | 補 | 夜 | 補 |
| 日(月) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日(火) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日(水) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日(木) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日(金) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日(土) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日(日) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※各欄に摂取量に応じて◎、○、△を記入する、もしくは空欄。一日の総括をA~Cで評自己評価する。

週イチで除脂肪体重の測定を!!

月 日 体重【 】kg - (体重【 】kg × 体脂肪率【 】) = 除脂肪体重【 】kg

体脂肪率は少数で計算 例：13% → 0.13