

食生活調査とアンケート

No. _____

お名前 _____

- ◎ 起床、就寝、食事、おやつ、歯みがき、塾や習い事、部活などの時間を記入してください
- ◎ お茶、ジュース、牛乳、あめ、ガム少量でも食べたもの・飲んだものは全部記入してください
- ◎ 土曜日、日曜日などの休日を必ず1～2日含めて、3日間記入してください

20〇〇年 20 年

例) 〇月〇日 (〇)		月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()	
6		6		6		6	
7	起床	7		7		7	
8	7:30 朝食 (ご飯、納豆漬物、味噌汁) ~8:00	8		8		8	
9	歯みがき (5分)	9		9		9	
10		10		10		10	
11	お茶少々、のど飴	11		11		11	
12	12:00 昼食 (パスタ) ~13:00	12		12		12	
13		13		13		13	
14	紅茶、ケーキ	14		14		14	
15	ガム	15		15		15	
16		16		16		16	
17	ジュース	17		17		17	
18		18		18		18	
19	18:30 夕食 (ご飯、刺身、煮物、インゲン白和え)	19		19		19	
20	食後にお酒+おつまみ ~21:00	20		20		20	
21		21		21		21	
22	歯磨き (5分)	22		22		22	
23	就寝	23		23		23	
24		24		24		24	
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	
4		4		4		4	
5		5		5		5	