

食事♡診断

無料

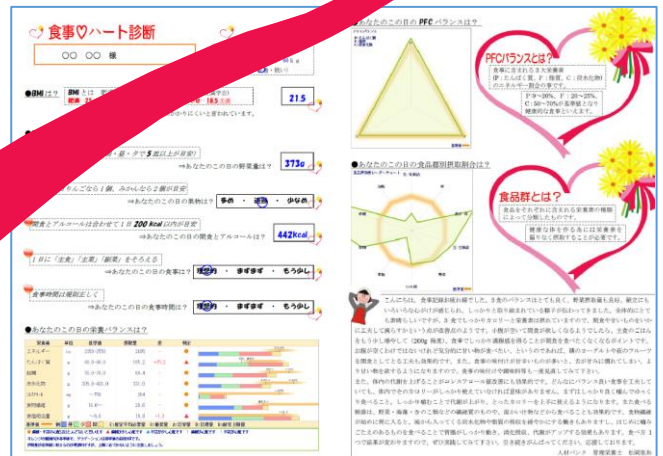
調べたい1日の食事（つまみ食い含め）写真や記録表を記入し提出。
ずっと健康でいるための食習慣改善アドバイスが郵送で届きます！
単身赴任の夫、好き嫌いが多い子ども、食が細くなったおばあちゃん
等々…、自分だけでなくあなたが気になっている方の診断も出来ます。

1日に食べたものを写メ



heartshindan@musashino-health.or.jp

『食事♡診断』を
あなたとあなたのパートナーの
健康づくりにお役立てください！



申込方法

食事写真を送信すれば分量の記入無しOKです！

申込は武蔵野市民どなたでも出来ます。診断対象は申込者本人または気になっている方です。

Step1…健康づくり支援センターに電話か直接窓口で申込。（毎月15名迄）

※写真無し診断をご希望の方はstep3へ

Step2…1日に食べたもの全ての写真を撮り1日分を一緒に上記メアドに送信。

Step3…1日食べたもの全てを食事記録表に記入と相談票を記入し健康づくり支援センターに持参または郵送またはFAX ※申込月末まで

※診断結果と管理栄養士からのアドバイスは郵送で返信いたします。（食事記録表到着後1週間以内）

（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10（武蔵野市立保健センター内）
TEL 51-0793 FAX 51-0730

食事♡(ハート) 診断 記録表

どなたの食事診断をされますか？ ○をお付けください。(本人 ・ 夫 ・ 妻 ・ 父 ・ 母 ・ 子 ・ その他)

年齢 (歳) 性別 (男 ・ 女) → 女性の場合 (月経あり ・ 月経なし) ※ 妊産婦の場合 (初期 ・ 中期 ・ 後期 ・ 授乳期)

身体活動レベル※1 (低い ・ 普通 ・ 高い) 身長 ()cm 体重 ()kg

【低い】=生活の大部分が座っていて、静的な活動が中心 【普通】=座っていることが中心の仕事だが、職場内での移動や立って行う作業・接客等、あるいは、通勤・買い物・家事・軽いスポーツなどのいずれかを含む人
【高い】=移動や立って行うことが多い仕事。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている人

☆食事だけでなく、その日1日に食べたもの全てをご記入下さい。

☆量はグラム数がわからなければ目安を記入してください(トマト半分、ごはん茶碗1杯等) 外食の場合は、献立の下に(外食)とご記入下さい。

☆料理写真メール送信をご利用の方は、食材や量の記入は省いても診断可能です。推測内容で診断します。

	献立名	使った食材 調味料	量		献立名	使った食材 調味料	量	
朝食 (時頃				間食 (時頃				
間食 (時頃				夕食 (時頃				
昼食 (時頃				夜食・間食 (時頃				

診断者の食生活で1～10の当てはまるもの全てに○をご記入下さい。

1	減塩しょうゆ・減塩みそを利用していますか？		
2	牛乳・乳製品は低脂肪や無脂肪を選んでいますか？		
3	食べられないもの・飲めないものはありますか？		それは？()
4	アルコールは好きですか？		
5	自分で食事を作るまたは時々作る事がありますか？		
6	ダイエットをしている。またはした事がありますか？		どんな？()
7	洋菓子は好きですか？		
8	和菓子は好きですか？		
9	食事時間は15分未満の事が多い		
10	昼食、夕食とも外食の日が多いですか？		

診断者の気になる食習慣や、食生活に関する管理栄養士への質問があればご記入下さい。

記載内容確認のために連絡をする場合があります。連絡を希望されない場合は記入不要です。

《連絡先電話番号》

自宅 (—) 携帯 (—)

※連絡について時間帯等のご希望があればご記入下さい。