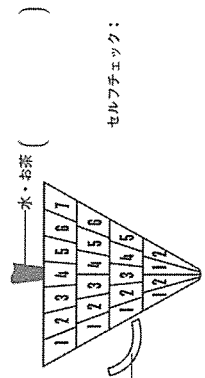


月 日 () 【今日の出来事】

食事	主食 つ(SV)	副菜 つ(SV)	主菜 つ(SV)	牛乳・乳製品つ(SV)	果物 つ(SV)
朝食					
昼食					
夕食					
間食					
合計					

運動: _____
 体重: _____ kg
 薬・補助食品:

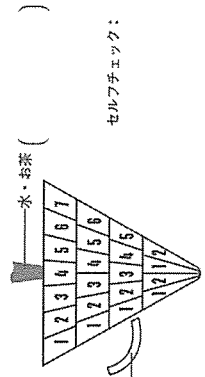


菓子 ()
 嗜好飲料 ()

月 日 () 【今日の出来事】

食事	主食 つ(SV)	副菜 つ(SV)	主菜 つ(SV)	牛乳・乳製品つ(SV)	果物 つ(SV)
朝食					
昼食					
夕食					
間食					
合計					

運動: _____
 体重: _____ kg
 薬・補助食品:

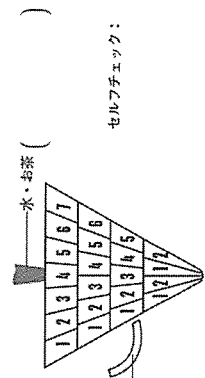


菓子 ()
 嗜好飲料 ()

月 日 () 【今日の出来事】

食事	主食 つ(SV)	副菜 つ(SV)	主菜 つ(SV)	牛乳・乳製品つ(SV)	果物 つ(SV)
朝食					
昼食					
夕食					
間食					
合計					

運動: _____
 体重: _____ kg
 薬・補助食品:

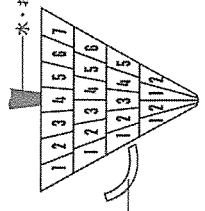


菓子 ()
 嗜好飲料 ()

◎今週のまとめ (妊娠 週目)

曜日	主食 つ(SV)	副菜 つ(SV)	主菜 つ(SV)	牛乳・乳製品つ(SV)	果物 つ(SV)
日曜日					
月曜日					
火曜日					
水曜日					
木曜日					
金曜日					
土曜日					
平均					

体重変化量: _____ kg



菓子 ()
 嗜好飲料 ()

◎ 各週の平均摂取量 (SV) をグラフに記入してみよう。

	SV	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週	第7週	第8週	第9週	第10週	第11週	第12週	第13週	第14週	第15週	第16週	第17週	第18週	第19週	第20週	
主食	[] []																					
副菜	[] []																					
主菜	[] []																					
乳牛乳製品	[] []																					
果物	[] []																					

[]内には普段の食事量を考慮した上での数値を記入してください。

平成16～18年度 厚生労働科学研究費補助金
(子ども家庭総合研究事業)

若い女性の食生活はこのままで良いのか？
次世代の健康を考慮に入れた栄養学・予防医学的検討

総合研究報告書

2007年3月30日 発行

独立行政法人 国立健康・栄養研究所
吉池 信男

〒162-8636 東京都新宿区戸山1-23-1
電話：03-3203-5721、FAX：03-3202-3278