

食事分析のための正しい記入の仕方

この記録をつける目的は、現在あなたが食べている食事がどのような栄養成分になっているかを明らかにして、毎食をバランス良く整えていけるように、能力を育てていくためのものです。

なお、過去の食事についての分析もできますので、体調を悪化させた頃の原因究明にも役立ちます。

食品名をできるだけ詳しく、実際にあなたの口に入ったグラム(重量)で記入しましょう。その後、食品番号表から食品番号を選び転写しましょう。

ゴシックの数字は、食品番号表から選び出した食品番号です。

朝食 スタート 7 時 0 分 所要時間 15 分間	
献立	あじの開き しじみのみそ汁 ほうれん草のお浸し ごはん ナチュラルメイド マルティン 半粒 1604
赤群	魚介類 あじの開き 70g 8 肉類 しじみ(殻除く) 15g 204
青群	緑黄色野菜 ほうれん草(茹) 50g 775 淡色野菜 果物 海藻類・きのこ類
黄群	主食 ごはん 150g 1257 調味料 味噌 10g 1397 アルコール・お茶 ジュース・菓子

魚・貝類は廃棄に注意

あじの開き(焼) 100gを実際には頭と骨を残して70g食べた場合グラムは70

しじみの味噌汁に殻付のしじみが60g入っていても身は15gだった場合グラムは15

余分な水分を除く

果物の廃棄部分にも注意

ナチュラルメイド(栄養補助食品)は1粒を1gとして扱いますので半粒は0.5gとなります記入はこのようなにします

【2】食事記入用紙 への記入例を通してお示しします。

間食(午後) 15 時 5 分 5 分間	夕食 スタート 19 時 0 分 所要時間 60 分間
オロナミンC ネーブルオレンジ	とんかつ 炊き合わせ 餃子 豚汁、サラダ、漬物 ひじきの煮物 ビール 350ml 焼酎 コップ2杯
	かつお節 1g 64 (乾燥重量で)
	豚ロース 70g 528
	ネーブルオレンジ 80g
	ひじき(戻し重量で) 20g 1135
オロナミンC 120g 1567	フライ衣 30g 1292 ビール 350g 1424 焼酎120g 2190

とんかつは衣に注意

とんかつの総重量は100gで内訳は豚ロース70g フライ衣30gでした分けて記入しますお肉は部位も記入します

乾燥物は調理後のグラムで記入食品番号表は基本的に調理後データの番号を掲載しています(乾燥物の戻し倍率参考)

お酒のみのグラムで記入焼酎お湯割り360ccのうち焼酎は1/3だった場合120gと記入します

A 「正しい食生活」 実践中・実践前

B 勤務状況をお選び下さい
①日勤
2.夜勤
3.休み

C a~dについて、食事分析日を「今日」とする
a.昨日床についた時刻 23 時 30 分
b.眠りについた時刻 0 時 10 分
c.今朝目覚めた時刻 7 時 0 分
d.起きた時刻 7 時 15 分

D 1日の印象
目覚め: 良・悪
食欲: 有・無
便通: 有・無
気力: 有・無

正しいグラムで記入しましょう

・何を何グラム食べたかを正確に記入

原則は調理後、食べる前に、はかりで計量。

グラムの計量には、デジタル ソーラー クッキング スケールが便利です。

過去の食事や外食を記入する際には、「グラムの本実物大の写真に学ぶ」の活用も有効です。

油揚げ・がんもどき(調理前のグラムが参考になります)、煮物・お浸しは、なるべく余分な水分を除いて計量。

※乾燥物を乾燥の状態です計量した場合は、乾燥戻し倍率(食品番号表にも記載)を乗じてグラムを記入。

(参考) 乾燥物の戻し倍率

ひじき	7.0倍	大豆	
素干しわかめ	5.9倍	小豆	2.3倍
刻み昆布	5.7倍	いんげん豆	
昆布	4.0倍	高野豆腐	6.8倍
きくらげ黒	10.0倍	精白米→ごはん	2.2倍
干し椎茸	5.7倍	スパゲティ	2.4倍
切り干し大根	5.0倍	など	

次の食品は、調理前のグラムを記入。

(使用量が少なく、軽いので特に注意しましょう)

煮干し、かつお節、干しするめ、とろろ昆布、焼のり、ごま、きなこ、ココア、インスタントコーヒーなど。

・実際に口に入れた量を記入

食べ残したものや、廃棄した部分(貝殻、魚の頭や骨、果物の皮)は、必ず差し引く。だしをとった後の煮干し・かつお節・昆布を食べない場合は記入しない。だしに出た成分は分析していません。ご了承下さい。

・調味料について

マヨネーズ/バター/油/ドレッシング/味噌/カレールウについては記入して下さい。それ以外は、プラスアルファと考えて省略して結構です。

なお記入していただくグラムは、ミラー受診者の口に入ったグラムです。料理に使ったものではありませんのでご注意ください。

・1グラムに満たないものは省略

ただし、大塚製薬(株)のナチュラルメイド(栄養補助食品)の場合、1粒を1gとして扱いますので半粒は0.5gと記入します。

他社製品は成分値が不明ですので、粒数ではなく、栄養素の含有量で枠外にお示し下さい。参考とさせていただきます。

・揚げ物の場合

i) フライ・天ぷら

中身と衣を別にしてグラムを記入。

(衣の食品番号は■黄群の穀類欄参照)

例) とんかつ100g → 豚ロース肉 70g フライ衣 30g
家庭での衣は、出来上がり重量の10~30%ですが、外食や持ち帰り惣菜では、70%になることもありますので計ってみましょう。

ii) から揚げ・素揚げ

材料の10%程度の油を、加えて下さい。

例) 鶏のから揚げ 70g → 鶏むね肉 70g 油 7g

記入漏れを防ぐために、必ず上から順番に転記して下さい。

分析日 2005年 7月 1日

氏名 東京 太郎 (男)

身長 173 cm 体重 72.5 kg

◎食品番号とグラムが記入されていませんと、分析できません。

◎データがないものは分析できません。ご了承下さい。

[朝食]		[夕食]	
食品番号	重さ	食品番号	重さ
1604	0.5	64	1
8	70	528	70
204	15		
775	50		
1257	150		
1397	10		

朝食の食品数は6つなのでここで終わりです

書ききれない残りの3つは右側の欄に書き入れます

食べた区分 朝食 7 時 0 分 所要時間 15 分間

夕食 19 時 0 分 所要時間 60 分間

間食 午後 15 時 5 分 所要時間 5 分間

食べた食事には、✓印を入れ開始時刻と所要時間を記入します

区分 食品番号 重さ

夕食区分 "3"と書いてから記入します

"5"は午後の間食区分です

312 92 30

314 24 350

321 90 120

5ネーブル 80

515 67 120

食品番号表に掲載されていない食品は、このように文字で記入します