

年 月 日

良食チェッカー記入シート

〈 平日 ・ 休日 〉

〈1日を振り返り、各項目 "時間" を記入し、○で囲みましょう。〉

氏名：

身長： cm ・ 体重： kg

睡眠： 何時に就寝し、起床しましたか？ 睡眠の質はどうでしたか？		<ul style="list-style-type: none"> ・深い（ぐっすり眠れた） ・普通 ・浅い（何度も目が覚める、寝つきが悪い、寝起きが悪い） ・要補助（睡眠導入の薬などがないと眠れない）
時間	質	補足
： ～ ： （分）	深い ・ 普通 ・ 浅い ・ 要補助	
： ～ ： （分）	深い ・ 普通 ・ 浅い ・ 要補助	
： ～ ： （分）	深い ・ 普通 ・ 浅い ・ 要補助	

食事： 何時から何時まで食事をしましたか？		主食は何を食べましたか？ 主食をどのように、何と一緒に食べたでしょうか？
時間	主食	補足
： ～ ： （分）	ご飯類 ・ パン類 ・ 麺類 ・ シリアル類 ・ その他 ・ 主食無し	
： ～ ： （分）	ご飯類 ・ パン類 ・ 麺類 ・ シリアル類 ・ その他 ・ 主食無し	
： ～ ： （分）	ご飯類 ・ パン類 ・ 麺類 ・ シリアル類 ・ その他 ・ 主食無し	
： ～ ： （分）	ご飯類 ・ パン類 ・ 麺類 ・ シリアル類 ・ その他 ・ 主食無し	
： ～ ： （分）	ご飯類 ・ パン類 ・ 麺類 ・ シリアル類 ・ その他 ・ 主食無し	

活動： 何時から何時まで活動しましたか？ その活動の強さはどうでしたか？		<ul style="list-style-type: none"> ・強い（激しい運動・肉体労働など） ・やや強い（やや強めに体を使う運動・労働など） ・中程度（歩行などの軽い運動・電車移動、労働など） ・やや弱い（立っての運動・労働など） ・弱い（座っての仕事・勉強など） ・その他（寝ていた）
時間	活動強度	補足
： ～ ： （分）	強い ・ やや強い ・ 中程度 ・ やや弱い ・ 弱い ・ その他	
： ～ ： （分）	強い ・ やや強い ・ 中程度 ・ やや弱い ・ 弱い ・ その他	
： ～ ： （分）	強い ・ やや強い ・ 中程度 ・ やや弱い ・ 弱い ・ その他	
： ～ ： （分）	強い ・ やや強い ・ 中程度 ・ やや弱い ・ 弱い ・ その他	
： ～ ： （分）	強い ・ やや強い ・ 中程度 ・ やや弱い ・ 弱い ・ その他	
： ～ ： （分）	強い ・ やや強い ・ 中程度 ・ やや弱い ・ 弱い ・ その他	

排便： 何時に排便しましたか？ 便の状態はどうでしたか？		<ul style="list-style-type: none"> ・硬い（コロコロ状） ・やや硬い（カチカチ状） ・中程度（バナナ状） ・やや柔らかい（半練り状） ・柔らかい（水状） ・出ていない（便秘）
時間	便の状態	補足
：	硬い ・ やや硬い ・ 中程度 ・ やや柔らかい ・ 柔らかい ・ 出ていない	
：	硬い ・ やや硬い ・ 中程度 ・ やや柔らかい ・ 柔らかい ・ 出ていない	
：	硬い ・ やや硬い ・ 中程度 ・ やや柔らかい ・ 柔らかい ・ 出ていない	

飲料： 何時に飲み物を飲みましたか？		〈良食検定公式テキストブック79頁を参照ください〉 <ul style="list-style-type: none"> ・(pH6.0以上のもの) 水、お茶（緑茶）、牛乳など ・(pH5.5以下のもの) 乳酸飲料、炭酸飲料、ジュース、レモン水、スポーツ飲料、お酒など
時間	補足	
：	pH6.0以上の飲み物 ・ pH5.5以下の飲み物	