

食育 SAT システム・栄養相談『あなたの食事バランスが一目でわかります！』

属性調査票・食事内容 **記入例**

1. あなたの身長・年齢・性別を教えてください。

(160 cm) (22 歳) (男・女)

2. あなたの身体活動レベルを○付けてください。

★身体活動レベル (PAL : Physical Activity Level) : 日常生活の平均的な活動の強度を表したもの。

(I) 座っていることが多い・動くことが少ない

(II) デスクワーク・接客業・家事・軽い運動 (ウォーキング、散歩など) を行っている

(III) 立ち仕事・スポーツなど運動習慣がある

3. 管理栄養学科企画『あなたの身体、覗いてみませんか?』に参加しましたか? はい いいえ

→ 1号館3階133実習室にて体組成・血圧・血管年齢・骨密度の測定を行っています。

いいえの方は是非参加してみてください!

4. 昨日の食事について何を食べたか教えてください。

	朝食	昼食	夕食
主食	パン2枚 (マーガリン、 イチゴジャム)	ラーメン	ごはん
汁物	ジャムやマーガリンなどを つけた場合はご記入ください		みそ汁 (わかめと豆腐)
主菜	目玉焼き ベーコン	餃子	焼き魚(さば)
副菜	サラダ	具材もご記入ください	野菜の煮物 (にんじん,ごぼう, たけのこ,しいたけ)
デザート	みかん1個		柿1切れ
飲み物	牛乳	水	お茶
間食 (夜食も含む)	ポテチ、チョコレート、ケーキ、オレンジジュース ビール、日本酒、夜食で煮込みうどん		