

妊婦さんのための食生活チェック表

氏名:

日付: 年 月 日

各項目の該当する欄に○をつけてください。

		ずっと できている	最近 はじめた	していない
1	毎日欠かさず朝食を食べるようにしている。			
2	朝・昼・夕食には、欠かさず主食を食べている。			
3	朝・昼・夕食には、欠かさず主菜を食べている。			
4	朝・昼・夕食には、欠かさず副菜を食べている。			
5	朝食は、主食・主菜・副菜をそろえて食べている。			
6	少なくとも1日に1回は、乳・乳製品を食べている。			
7	少なくとも1日に1回は、果物を食べている。			
8	食べすぎないように注意している。			
9	必要のない減食(ダイエット)や欠食は行っていない。			
10	いつもうす味を心がけている。			
11	主食どうしを組み合わせた食事(ラーメンとライス、パスタとパンなど)は控えるようにしている。			
12	不必要な間食の食べすぎに注意している。			
13	嗜好飲料や清涼飲料水の飲み過ぎに注意している。			
14	アルコール飲料(酒類)を飲まないようにしている。			
15	無理のない範囲で身体を動かすようにしている。			
16	毎日体重計で体重をチェックしている。			
17	自分自身の望ましい体重増加量を理解している。			
18	望ましい範囲内の体重増加が得られている。			
19				
20				

「していない」または「最近はじめた」の項目から3項目以内を選んで来月までの目標にしましょう。