# 1週間の食事記録シート

朝・昼・夕と間食を、1週間ぶん書き込むシートです。食べた物を書き、主食・主菜・副菜がそろったかに印を付けます。1週間たったら、3ページ目でふり返ります。

## 使い方

1. まず2ページ目を印刷して、冷蔵庫や食卓の近くに置いておきます。
2. 食事をしたら、忘れないうちにその場で書き留めます。量は「茶わん1杯」「半分」くらいの大まかな書き方で大丈夫です。
3. 食べたなかに主食（ごはん・パン・めん）、主菜（肉・魚・卵・大豆の料理）、副菜（野菜・きのこ・いも・海藻の料理）があれば、それぞれの □ にチェックを入れます。
4. 体重を量った日は、表の右はしに記入します。

## 1日に食べる量の目安（18歳以上）

| 女性 | 男性 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 18～69歳で活動量が低い人<br>70歳以上の人 | 70歳以上で活動量が低い人 | **4～5つ** | **5～6つ** | **3～4つ** | **2つ** | **2つ** |
| 18～69歳で<br>活動量がふつう以上の人 | 18～69歳で活動量が低い人<br>70歳以上で活動量がふつう以上の人 | **5～7つ** | **5～6つ** | **3～5つ** | **2つ** | **2つ** |
| — | 18～69歳で活動量がふつう以上の人 | **6～8つ** | **6～7つ** | **4～6つ** | **2～3つ** | **2～3つ** |

「つ」は、料理の量を数える単位（SV）です。ここでいう活動量が「低い」とは、1日のほとんどを座って過ごしている人のことです。「ふつう以上」は、座り仕事がメインでも軽い運動や散歩などをする人や、立ち仕事・移動が多い仕事の人、活発な運動習慣がある人を指します。17歳までの区分は省いています。

まん中の段の量の例: 主食ならごはん（中盛り）で4杯程度、副菜は野菜料理が5皿程度、主菜は肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度。牛乳・乳製品は牛乳なら1本程度、果物はみかんなら2個程度です。

出典: 厚生労働省・農林水産省決定「食事バランスガイド」、農林水産省「実践食育ナビ 食事バランスガイド早分かり」

## たんぱく質の推奨量

| | 18～64歳 | 65歳以上 |
|---|---|---|
| 男性 | 65g／日 | 60g／日 |
| 女性 | 50g／日 | 50g／日 |

この数値は、あくまで普段の食事をならして見たときの目安です。「今日1日の食事で基準に届いたかどうか」を毎日厳密に判定するための数字ではありません。出典: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」

**ご利用にあたって** このシートに載せている数値は、健康な方に向けた一般的な目安です。妊娠中・授乳中の方、持病のある方、医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

## 1週間の記録　食べた物を書き、主食・主菜・副菜があったら □ に印を付けます

| 曜日 | 朝 | 昼 | 夕 | 間食・飲み物 | 体重・ひとこと |
|---|---|---|---|---|---|
| **月**<br>月　日 | □主食 □主菜 □副菜 | □主食 □主菜 □副菜 | □主食 □主菜 □副菜 | | |
| **火**<br>月　日 | □主食 □主菜 □副菜 | □主食 □主菜 □副菜 | □主食 □主菜 □副菜 | | |
| **水**<br>月　日 | □主食 □主菜 □副菜 | □主食 □主菜 □副菜 | □主食 □主菜 □副菜 | | |
| **木**<br>月　日 | □主食 □主菜 □副菜 | □主食 □主菜 □副菜 | □主食 □主菜 □副菜 | | |
| **金**<br>月　日 | □主食 □主菜 □副菜 | □主食 □主菜 □副菜 | □主食 □主菜 □副菜 | | |
| **土**<br>月　日 | □主食 □主菜 □副菜 | □主食 □主菜 □副菜 | □主食 □主菜 □副菜 | | |
| **日**<br>月　日 | □主食 □主菜 □副菜 | □主食 □主菜 □副菜 | □主食 □主菜 □副菜 | | |

主食＝ごはん・パン・めん／主菜＝肉・魚・卵・大豆の料理／副菜＝野菜・きのこ・いも・海藻の料理

**書くのが手間になったら、写真を撮って記録するアプリ「モグミル」**（iPhone）。右の二次元コードを iPhone のカメラで読むと、App Store のページが開きます。

# 1週間のふり返り

## 主食・主菜・副菜の3つがそろった食事は、1日に何回ありましたか

2ページ目を見て、3つの □ すべてに印が付いた食事の数を、曜日ごとに書きます。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

## 書いてみて気づいたこと

## よく食べていた物・あまり食べていなかった物

## 来週、ひとつだけ変えること

## 手書きが続かなかったら

食べたものを毎食紙に書き出すのは、やってみると意外と手間がかかります。もし書くのが面倒になってしまったら、iPhoneアプリの「モグミル」も試してみてください。食事の写真を撮るだけで、料理の名前や量、カロリー、たんぱく質・脂質・炭水化物を推定して記録できます。量の調整も「小・中・大・特盛」のボタンを押すだけで直せます。

アプリが算出する数値は、写真からの推定値です。右の二次元コードを iPhone のカメラで読むと、App Store のページが開きます。App Store で「モグミル」と検索しても見つかります。

App Store のページ