

食生活チェックシート



項目 1～6 のあてはまるものに○をして

『低栄養が心配な食事』になっていないか確認しましょう。

1 項目 1～5 の○の合計数を数えましょう。

1	毎日、3回食事をする。	
2	毎日、野菜を食べる。	
3	毎日、肉と魚を食べる。	
4	毎日、卵と大豆製品を食べる。	
5	最近、食べられる量が 変わらないか、増えた。	

○の合計数 4～5個

食事の工夫ができています。
しっかり食べて低栄養を
予防しましょう。

○の合計数 1～3個

低栄養が心配。食事を見直し、
食事の相談をしましょう。

○の合計数 0個

低栄養が心配。
食事の相談が必要です。

2 項目 6 もチェックしてみましょう。

6	この半年間で、 体重が3kg以上減った。
---	-------------------------

この項目が○の場合
低栄養が心配。
食事の相談が必要です。項目 1～5 の○の合計数が 0～3 個の方、
項目 6 に○のついた方は、管理栄養士に相談をしましょう。栄養・食事のご相談は、お住まいの地域の各総合支所保健福祉センター
健康づくり課の管理栄養士が行っています。まずは、ご連絡ください。

地域	電話	FAX
世田谷	5432-2893	5432-3074
北沢	6804-9355	6804-9044
玉川	3702-1948	3705-9203
砧	3483-3161	3483-3167
烏山	3308-8228	3308-3036