

食生活診断フォーム

★ご記入後のフォームは contact@innerharmonynutrition.com までメールでご返送ください。★

氏名 _____ 年齢 _____ 歳

連絡用メールアドレス _____

職業 _____

身長 _____ cm 体重 _____ kg 半年前の体重 _____ kg 1年前の体重 _____ kg

平均睡眠時間 _____ 時間

運動 (記入例: ウェイトトレーニング 30~45分週3回、エアロビクス 30~45分週3回、ヨガ 30分週1回、
テニス 60分月1回、ウォーキング 1日30分(通勤を含む)、自転車 1日30分(通勤を含む)など)

アレルギーのある食品

好きな食べ物

苦手な食べ物

現在摂取しているサプリメント

1週間に家で食事する割合 (手作りお弁当を含む) _____ %

家ではご自分で料理しますか? はい _____ いいえ _____

ベジタリアン _____、ヴィーガン _____、ゆるベジ _____、ローフード _____、マクロビ _____

1 日の典型的な食事内容 - その 1

(朝食の記入例: シリアル 1 人分と牛乳、フルーツ 半カップ、砂糖とミルク入りコーヒー 1 杯、またはバターとジャムを塗った 6 枚切りトースト 1 枚、ヨーグルト 1 個、スクランブルエッグ (卵 1 個)、ブラックコーヒー 1 杯、またはご飯 1 膳、味噌汁 1 杯、納豆 1 人分、目玉焼き (卵 1 個)、緑茶 1 杯のいずれか)

朝食 _____ 時 _____ 分 ~ _____ 時 _____ 分

昼食 _____ 時 _____ 分 ~ _____ 時 _____ 分

夕食 _____ 時 _____ 分 ~ _____ 時 _____ 分

間食 1 _____ 時 _____ 分頃

間食 2 _____ 時 _____ 分頃

間食 3 _____ 時 _____ 分頃

食事中以外の飲み物とその量 (水も記入してください)

1日の典型的な食事内容 - その2

(平日と週末の食事内容が大幅に異なる場合など、その1の内容と極端に違う日がときどきまたは頻繁にある場合はこちらもご記入ください、その2のご記入はオプションです。)

朝食 _____時_____分～ _____時_____分

昼食 _____時_____分～ _____時_____分

夕食 _____時_____分～ _____時_____分

間食1 _____時_____分頃

間食2 _____時_____分頃

間食3 _____時_____分頃

食事中以外の飲み物とその量(水も記入してください)

現在の健康上の課題／改善したいこと

(バランスの取れた健康的な食生活を送りたい、メタボ症候群を改善したい、肌の潤いを取り戻したい、エネルギーを高めたい、体重を減らしたい、体脂肪を減らしたい、糖尿病の家系なので糖尿病を予防したいなど、具体的に記入してください。また前のページの記入内容で補足が必要な点がありましたらそれも記入してください。)