













食事記録用紙

氏名

調査日 年 月 日

練習(時～ 時)睡眠(時～ 時)それ以外の時間(ゆっくり過ごす・忙しく過ごす)

	朝(:)	昼(:)	夜(:)	間食
主食 ご飯・麺     				
主菜 おかず  				
副菜① (野菜) 				
副菜② (汁物)				
牛乳 ヨーグルト 乳製品 				
果物 100%ジュース  				
100%以外のジュース スイーツ 				
サプリ				スポーツドリンク () 本 ml



氏名 江崎太郎

調査日 年 月 日

練習(9時～13時) 筋トレ(18時～19時) 睡眠(11時～7時) それ以外の時間(ゆっくり過ごす・忙しく過ごす)

	朝(6 : 30)	昼(12 : 00)	夜(8 : 30)	間食(16 :00)
主食 	白ご飯 1合 1合=400gです。 何合くらいか、何gくらいか 量もわかるように	パスタ 乾麺で200g オリーブ油大さじ1 粉チーズ大さじ1	白ご飯1.5合	練習前 コンビニおにぎり 2個 鮭 こんぶ 練習後 コンビニサンドイッチ (卵・トマト) 肉まん1個
おかず 	納豆1パック 卵1個	鶏唐揚げ5個		
副菜① (野菜) 	ひじき煮小1皿	キャベツ ポテトサラダ(人参・ハム) ほうれん草お浸し小1皿	海藻サラダ(わかめ・豆腐・レタス)	
副菜② (汁物)	みそ汁(豆腐・わかめ)	わかめスープ(もやし)	あさりのみそ汁	
牛乳 ヨーグルト 乳製品 	チーズ1個	ヨーグルト1個		
果物 100%ジュース 	バナナ1本	オレンジジュース 500ml	みかん2個	
100%以外のジュース スイーツ 				アイスクリーム (バニラ)カップ1個
サプリ 	ホエイプロテイン 3杯 低脂肪牛乳200ml			スポーツドリンク (CCD) 本 500ml ホエイ プロテイン3杯 水で