

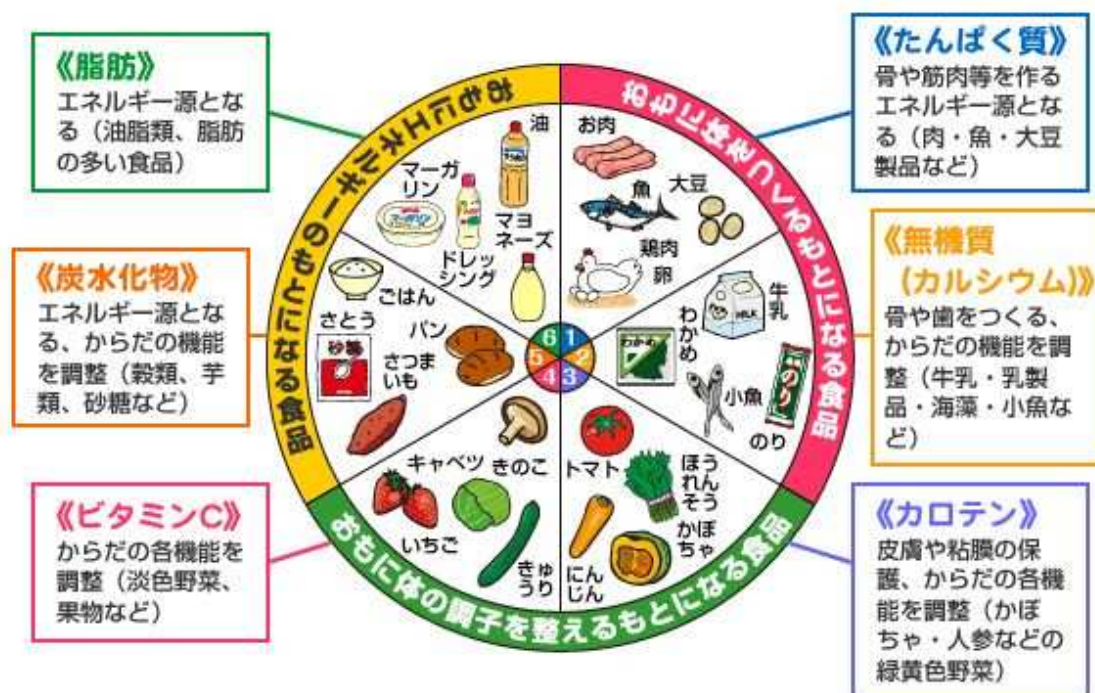
中村学園大学短期大学部 食物栄養学科
総合型選抜Ⅰ期（模擬授業受講型）

～模擬授業レポート（食事記録用紙等）～

氏名 ()

『6つの基礎食品、3つの食品群』（図-1）

食品は、それぞれのもつ栄養素によって6つのグループに、働きによって3つのグループに分かれます。毎日の食事のそれぞれのグループから食品を選び組み合わせることで、簡単に栄養のバランスのとれた食事ができますね！



ワールド健康保険組合、健康情報、http://www.world-kenpo.com/health_info/caroty_old/1002Caroty/top2.html

主食・主菜・副菜・汁物とは（表-1）

	主食	主菜	副菜	汁物
栄養学的特徴	炭水化物を多く含み、エネルギー源となる。適切な量の主食を摂ることにより、摂取エネルギー量を調節することができる。	たんぱく質を多く含む。摂りすぎるとエネルギーや動物性脂肪の過剰摂取につながる可能性がある。	ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む。植物性食品には抗酸化ビタミンなど、健康にとって望ましい効果を期待できる成分が含まれている。	ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む。
主な食品	穀類(ご飯、パン、麺類、もち)	肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品	緑黄色野菜・淡色野菜、海藻類、きのこ類、いも類、大豆・大豆製品	緑黄色野菜・淡色野菜、海藻類、きのこ類、いも類、大豆・大豆製品
料理例	ご飯、おにぎり、炒飯、トースト、うどん、そば、ラーメン、そうめん、スパゲティ、マカロニ、もち	とんかつ、鶏の唐揚げ、ハンバーグ、ハム、オムレツ、刺身、焼き魚、卵焼き、納豆、豆腐	野菜サラダ、ポテトサラダ、野菜炒め、お浸し、酢の物、キンピラ、フライドポテト、芋の煮物、煮豆	みそ汁、豚汁、薩摩汁、コンソメスープ、コーンポタージュ

総合型選抜Ⅰ期（模擬授業受講型） 氏名（ ）

第1日目 月 日 ()

食事記録用紙

[illegible]

総合型選抜Ⅰ期（模擬授業受講型）

氏名 ()

食事記録用紙

第1日目 月 日 ()

[illegible]

総合型選抜Ⅰ期（模擬授業受講型） 氏名（ ）

食事記録用紙

第2日目 月 日 ()

[illegible]

総合型選抜Ⅰ期（模擬授業受講型） 氏名（ ）

第2日目 月 日 ()

食事記録用紙

[illegible]

総合型選抜Ⅰ期（模擬授業受講型） 氏名（ ）

第3日目 月 日 ()

食事記録用紙

[illegible]

総合型選抜Ⅰ期（模擬授業受講型） 氏名（ ）

第3日目 月 日 ()

食事記録用紙

[illegible]

総合型選抜Ⅰ期（模擬授業受講型） 氏名（ ）

第4日目 月 日 ()

食事記録用紙

[illegible]

氏名 ()

第4日目 月 日 ()

食事記録用紙

[illegible]

総合型選抜Ⅰ期（模擬授業受講型） 氏名（ ）

第5日目 月 日 ()

食事記録用紙

[illegible]

総合型選抜Ⅰ期（模擬授業受講型） 氏名（ ）

第5日目 月 日 ()

食事記録用紙

[illegible]

総合型選抜Ⅰ期（模擬授業受講型） 氏名（ ）

第6日目 月 日 ()

食事記録用紙

[illegible]

総合型選抜Ⅰ期（模擬授業受講型） 氏名（ ）

第6日目 月 日 ()

食事記録用紙

[illegible]

3 週間の記録

総合型選抜Ⅰ期（模擬授業受講型）氏名（ ）

1 週目の目標：

日 付	体重 (kg)	排便回数 (回)	食事 記録	体重に関する計算（答えは小数第二位を四捨五入し、小数第一位まで）
月 日（ ）				1) 標準体重（身長 $m \times$ 身長 $m \times 22$ ） 式 答（ ） kg
月 日（ ）				
月 日（ ）				
月 日（ ）				2) 標準体重に対する体重（1 週目最終日）の割合 式 答（ ） %
月 日（ ）				
月 日（ ）				
月 日（ ）				3) BMI（1 週目最終日の体重 kg/身長 m^2 ） 式 答（ ） kg/m^2
月 日（ ）				

1 週目の気づき

1 週目： 月 日（ ）（ ） 食（料理名： ）（ ） 人分		
食品名	重量（g）	作り方
上記の料理を選んだ理由と調理・喫食後の感想		

2週目の目標：				
日付	体重 (kg)	排便回数 (回)	食事記録	体重に関する計算（答えは小数第二位を四捨五入し、小数第一位まで）
月 日（ ）				1)標準体重（身長 m×身長 m×22） 式 答（ ） kg 2)標準体重に対する体重（2週目最終日）の割合 式 答（ ） % 3)BMI（2週目最終日の体重 kg/身長 m²） 式 答（ ） kg/m²
月 日（ ）				
月 日（ ）				
月 日（ ）				
月 日（ ）				
月 日（ ）				
月 日（ ）				
2週目の気づき				

[illegible]

3 週目の目標：				
日付	体重 (kg)	排便回数 (回)	食事記録	体重に関する計算（答えは小数第二位を四捨五入し、小数第一位まで）
月 日（ ）				1) 標準体重（身長 m × 身長 m × 22） 式 答（ ） kg 2) 標準体重に対する体重（3 週目最終日）の割合 式 答（ ） % 3) BMI（3 週目最終日の体重 kg / 身長 m ² ） 式 答（ ） kg/m ²
月 日（ ）				
月 日（ ）				
月 日（ ）				
月 日（ ）				
月 日（ ）				
3 週目の気づき				

[illegible]

1) 3週間実施後の感想

[illegible]

2) 今後取り組みたいこと

[illegible]