

食事の お悩み相談 お受けします！



私に合った食事の量
を知りたい

食事で健診結果を
改善したい!!



～ **管理栄養士**があなたのご相談をお受けします～

[オンライン予約はこちら](#)

〈費用〉 **無料**

〈申込み〉 **予約制** (1週間前までに)

※オンライン予約または電話・FAXにてご予約下さい。



〈日時〉月～金曜日 9:30～16:00

1人30分程度(個別)

〈場所〉あかし保健所 3階

(JR大久保駅南口より西へ徒歩2分)

〈申込先〉あかし保健所 健康推進課

TEL (078)918-5657

FAX(078)918-5440



健康づくりのMyルーティン*を一緒に見つけよう！

※自身のライフスタイルに合わせ、健康づくりを意識した行動を習慣的に取り入れることを指します。

令和6年4月作成

食事記録欄



直近2日間の食事内容(間食・飲み物全て)を記入してご持参ください。

| 年 月 日 () | | 年 月 日 () | | |
|-----------|------|-----------|------|---|
| | 食事内容 | 量 | 食事内容 | 量 |
| 朝食 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 昼食 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 夕食 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 間食 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |