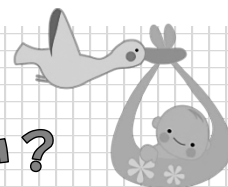


妊娠中の食事について…

気になることはありませんか？



妊娠おめでとうございます。つわり等身体の変化に伴い、思う様な食生活ができず大変な時期だと思います。母子手帳交付の後の栄養相談で参考にさせていただきたいと思いますので、妊娠前の食生活や心配ごとについてご記入、あてはまるものに○をしてください。

Q：妊娠前の身長・体重を教えてください（妊娠中の体重増加量の目安を知るためBMIを計算させていただきます）。

身長 _____ cm 体重 _____ kg

Q：何人目のお子さんですか？ 第 _____ 子

Q：妊娠中の食事について心配なこと（聞きたいこと）はありますか？

1. はい 2. いいえ

→はいを選んだ方はどんなことですか？下記より番号を選んで○をしてください。

1. つわりがあり食べられない
2. 食べつわり（常になにか口にしていないと気持ち悪くなる）
3. 体重管理
4. 食事バランス
5. 間食
6. 鉄分
7. カルシウム
8. 葉酸
9. 妊娠糖尿病
10. 妊娠高血圧症候群

11. その他

[_____]

Q：**妊娠前**の食生活について教えてください。

以下のものをどのくらいの頻度で食べて（飲んで）いましたか。あてはまるマスへ○をしてください。

	毎食 (1日3回)	1日2回	1日1回	週 4~6回	週 1~3回	週1回 もない
主食 ごはん・パン・麺						
主菜 肉・魚・卵・大豆製品						
副菜 野菜・きのこ・海藻類						
乳製品 牛乳・ヨーグルトなど						
甘いもの クッキー・まんじゅう・清涼飲料水 砂糖入りのJ-ヒ-紅茶など						

Q：塩分について

1. いつも控えている
2. 妊娠してから控えている
3. 妊娠してからたまに控えている
4. 控えていない

Q：妊娠は食生活を見直すきっかけになりましたか。

1. はい 2. いいえ

→はいを選んだ方はどんなことですか？

[_____]

Q：これまでに貧血を指摘されたことはありますか？

1. はい 2. いいえ