

ID：

氏名：

# 身体情報

【黒いペン等で濃くはっきり書き、鉛筆は避けて下さい】

記入日： . .

身 長 \_\_\_\_\_ cm (検査当日測定いたします)

体 重 \_\_\_\_\_ kg (検査当日測定いたします)

血 圧 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ mmHg (検査当日測定いたします)

脈 拍 \_\_\_\_\_ 回/分 (検査当日測定いたします)

(女性のみ)

出産回数 \_\_\_\_\_ 回 現在妊娠中ですか ・いいえ ・はい

最近の出産 \_\_\_\_\_ 歳 (妊娠中の場合) 出産予定日： \_\_\_\_\_

閉経年令： \_\_\_\_\_ 歳 現在授乳中ですか ・いいえ ・はい

検査時間診	※ 検査日にご記入ください。
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 8時間以内に飲食を した ・ しない</li> <li>した _____ の場合は下記に記入↓↓</li> <li>時 間 : 検査の _____ 時間前</li> <li>内 容 : [ _____ ]</li> <li>・ 検査当日に服薬を した ・ しない</li> <li>した _____ の場合は下記に記入↓↓</li> <li>時 間 : 検査の _____ 時間前</li> <li>内 容 : [ _____ ]</li> </ul>	
前回の生理： _____ 週間前に開始 または 現在生理中(検査当日 _____ 日目)	
備考： [ _____ ]	

## 🏠ご住所などの変更はございませんか？ なし あり

あり の場合に限り、お手数ですが、下記へのご記入にてお知らせください。

新住所：〒 \_\_\_\_\_

ご連絡先： \_\_\_\_\_

連絡可能な時間帯： \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\* 以下、クリニック使用欄 \*\*\*\*\*

次回予約日： \_\_\_\_\_

備考： \_\_\_\_\_

次回担当医： \_\_\_\_\_

ID:

# 生活習慣

〔黒いペン等で濃くはっきり書き、鉛筆は避けて下さい〕

記入日:

・あてはまるところに○をつけ、また( )に記入してください。迷われる場合は比較的よりあてはまる選択肢をお選びください。

飲食	1 食欲	・ある	・普通	・ない				
	2 1日の食事の回数	・3	・2	・1	・不規則			
	3 1回の食事にかかる時間	・長い	・普通	・短い	・不規則			
	4 1回の食事量	・適量	・満腹気味	・不足気味				
	5 朝食	・摂る	・摂らない	・不規則				
	6 夕食から就寝までの時間	0	1	2	3	4	5	6
	7 外食	・しない	・する					
	8 (外食を)「する」の場合	( )	回/週	以上				
	9 清涼飲料水	・摂らない	・時々(週1-2回)	・摂る(週3-4回)	・それ以上			
	10 甘いもの・お菓子	・摂らない	・時々(週1-2回)	・摂る(週3-4回)	・それ以上			
	11 果物	・摂らない	・時々(週1-2回)	・摂る(週3-4回)	・それ以上			
	12 主食(ご飯・麺・パンetc)	・摂らない	・1-2食だけ摂る	・3食だが控えめ	・普通に摂る			
	13 ファーストフード	・摂らない	・時々(週1-2回)	・摂る(週3-4回)	・それ以上			
	14 肉	・摂らない	・時々(週1-2回)	・摂る(週3-4回)	・それ以上			
	15 魚	・摂らない	・時々(週1-2回)	・摂る(週3-4回)	・それ以上			
	16 低FODMAP食	・していない	・している					

※低FODMAP食：過敏性腸症候群で指導される食事、大腸で発酵する食材を控える方法

17 グルテンフリー(小麦除去)	・していない	・している		
18 カゼインフリー(乳製品除去)	・していない	・している		
19 ベジタリアン	・していない	・している		
20 油(オイル)の摂り方	・注意している		・注意していない	
21 次のうち摂取しているものがある	・えごま油/アマニ油		・MCTオイル	
(複数回答可)	・DHA/EPA(魚油)のサプリ		・それ以外( )	
22 標準体重の維持	・している	・していない		

睡眠	1 寝付き	・良い	・普通	・悪い	・ひどく悪い
	2 目覚め	・良い	・普通	・悪い	
	3 夜中に起きる	・起きない	・時々起きる	・よく起きる	
	4 平均睡眠時間	( )	時間/日		
	5 就寝時間	・規則的	・不規則		
	6 食後眠くなる	・いいえ	・時々	・よくなる	

運動 ・している ・していない  
「している」の場合、運動名( ) 頻度( )

喫煙 ・吸わない ・吸う 「吸う」の場合、( )本/日

飲酒 ・飲まない ・飲んでいて ・飲む ・多い

「飲む」か「多い」の場合、該当箇所にチェック、および、量・頻度をご記入ください(複数選択)

□ ビール( )ml ( )回/週 □ 日本酒( )ml ( )回/週 □ 焼酎( )ml ( )回/週  
□ ワイン( )ml ( )回/週 □ その他( )

ID:

## 生活習慣

〔黒いペン等で濃くはっきり書き、鉛筆は避けて下さい〕

記入日: . .

常用薬 ・ない ・ある 「ある」の場合、薬品名を下記にご記入ください

( ) ( ) ( )  
 ( ) ( ) ( )  
 ( ) ( ) ( )

## 摂取中のサプリメント

当院のサプリメントを摂取している方は別シートにご記入ください

当院以外のサプリメントの摂取: ・ない ・ある 「ある」の場合、下記にご記入ください

サプリメント名	メーカー名	1日の摂取量 ○粒・さじ○杯 等
ビタミンB群:		
ビタミンA:		
ビタミンC:		
ビタミンD:		
マルチビタミンミネラル:		
EPA/DHA:		
鉄:		
亜鉛:		
プロテイン/アミノ酸:		
その他:		

その他 1 意識的に健康管理している ・はい ・いいえ  
 2 子供の頃肥満だった ・はい ・いいえ  
 3 その他の生活習慣 ( )

# 自覚症状

【黒いペン等で濃くはっきり書き、鉛筆は避けて下さい】

記入日: . . .

・あてはまるところに○をつけてください。※は必須です。迷われる場合は4つの中から比較的よりあてはまる選択肢をお選びください。

1	立ちくらみ、めまいがある	※	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
2	頭痛、頭重（偏頭痛）がある	※	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
3	顔色が悪い		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
4	目がよく疲れたり痛む		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
5	歯茎の出血がある		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
6	口内炎ができる	※	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
7	のどの不快感がある	※	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
8	くしゃみ、鼻水、目が痒くなる		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
9	口の中に乾燥感がある		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
10	咳や痰がでる		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
11	不整脈・動悸・息切れがある	※	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
12	体を動かすと胸が痛む		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
13	胸やけや吐き気（嘔吐・嘔気）がある		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
14	下痢をしやすい		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
15	食物がのどや胃にもたれる	※	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
16	便秘をする	※	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
17	尿の回数が増えた		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
18	手足がしびれる、手足の感覚が鈍い	※	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
19	手足が冷える、しもやけになる	※	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
20	起床時、手指がこわばる		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
21	しっしんがでる	※	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
22	爪が割れる、はがれる	※	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
23	皮膚にかゆみ・じんましんがある		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
24	アトピー性皮膚炎		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
25	フケが多い		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
26	洗髪時に髪が抜ける		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
27	爪に白い斑点がある		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
28	疲れる・よく風邪をひく	※	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
29	体にアザができる	※	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
30	寒さに敏感だ。クーラーが苦手である		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
31	腰痛、関節痛、筋肉痛がある		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
32	微熱がでる(発熱)		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
33	汗かき・顔が熱くなる（ほてる）		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
34	急に体重が減った		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
35	急に体重が増えた		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
36	顔や手足、眼瞼がむくむ		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
37	つまらない事にくよくよしたり憂鬱・不安になる	※	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
38	毎日の気分は？		充実	ほぼ充実	平凡	沈みがち
39	イライラしたり、怒りっぽくなる		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
40	ストレスが多い		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
41	対人関係がうまくいかず、つらいと感じる		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
42	食後に消化不良を起こしたり、食べ物が逆流する		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
43	かなりの量の食事を取っても、食後1～2時間で空腹感を感じ		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
44	消化不良、満腹感あるいは腹部の緊張感を食後2～4時間後に		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
45	便の臭いがひどく気になる		いいえ	時々	ひどい	特にひどい
46	生理不順がある	(女性のみ)	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
47	生理痛がある	(女性のみ)	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
48	生理前に気分の変調がある	(女性のみ)	いいえ	時々	ひどい	特にひどい

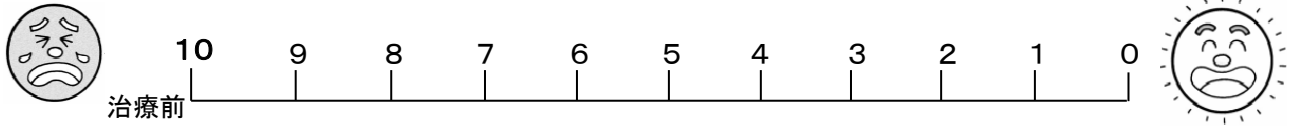
## 現在の状態 [黒いペン等で濃くはっきり書き、鉛筆は避けて下さい]

記入日: . . .

### ① 改善したい事の変化と現在の問題点

a. 前回の栄養解析検査前にもっとも改善したい事は何でしたか？ 1つを下の（ ）内にお書き下さい。  
 （ ）

b. その改善したい事は治療前の程度を10とした時、現在はどこまで改善しましたか？  
 下のスケールに○を付けてください。



c. 現在、改善したい事どのようなものですか？ 一番改善したい事から3つを下の（ ）内にお書き下さい  
 （ ） （ ） （ ）

### ② 前回の検査後から現在までのサプリメント摂取状況（該当する□をチェックして下さい）

みぞぐちクリニック提供のサプリメント：30日分を（ ）日間かかって飲んでいる。

\* 前回の検査以降、1日で飲んでいる数を記入してください。

	DUO	オーソサプリPro	メタジェニックス
NB-X	粒 A10000ミセル	粒 マルチミネラルFe	粒 グルタジエニックス 本
ナイアシン <sup>®</sup> 250	粒 ADEKミセル	粒 マルチミネラルZn	粒 スパトラザイム 粒
ヘム鉄	粒 EPAγリミセル	粒 マルチビタミンBR	粒 ウltraインフラマックス360 杯
D5000ミセル	粒 ビタミンCコソフリート	本 マルチオメガR	粒 ウltra70-5IB 粒
uDHAミセル	粒 葉酸+B12	粒 オメガ鉄+葉酸	粒 インテフェン 杯
E200ミセル	粒 C1000+B	本 D3フィッシュオイル	粒 プロバイオプレックス 本
亜鉛	粒 カルシウム&マグネシウム	本 オメガビタミン	本 キャンテイバクティオンAR 粒
C250+αリポ酸	粒 マグネシウム	本 Soyプロテイン	杯 ウltra70-ラウイメックス 粒
BCAA	本 エイザイムQ10ミセル	粒 メタジェニックスUS	杯 オメガジエニックスフィッシュオイル ml
グルタミル <sup>®</sup> オ	本 オリブX	粒 グリステイン	杯 グルテンダイズエスト 粒
必須アミノ酸X	本 グルコソリチンMB	本 ヌツエスト	粒 SPMアクティブ 粒
プロテインSoyX	杯 イソフラボンX	粒 バンソム	粒 その他
プロテインPeaX	杯 仔苜蓿葉&N特 <sup>®</sup> ゼ	粒 リポテイン	粒 DHEA 粒
イムノC	本 ラクトフェリン	粒 ウltraインフラマックス・セルソ <sup>®</sup>	杯 プレグネロン 粒

みぞぐちクリニック提供以外のサプリメントを飲んでいる

### ③ 前回の検査から現在までの糖質摂取管理など（該当する□をチェックして下さい）

A. 砂糖について（砂糖入り菓子、スナック菓子、ジュース、100%野菜ジュース等、ステップ1の食材）

毎日食べる  週に5~6回食べる  週に3~4回  週に1~2回  全く食べない

B. 精製された食品（白米・煎餅・白い小麦粉でできたうどんやラーメン・パン等、ステップ2の食材）

毎日食べる  週に5~6回食べる  週に3~4回  週に1~2回  全く食べない

C. 食事の他に補食を摂っていますか？（はい・いいえ） 「はい」の場合の種類：