【記入用紙】

ウイダー・トレーニングラボのシステムにより、あなたの食事を診断します！

*≪個人情報の取り扱いについて≫***必ずお読み頂き、ご了承頂いた上でご記入下さい。**
お客様から頂いた全ての個人情報は、栄養分析の実施、ならびにその結果の返送のためにのみ利用させて頂きます。お客様の事前の承諾なく個人情報を第三者に提供することはございません。なお、3年の保管期限が過ぎましたら、当社で責任を持って適切な廃棄・消去を致します。

① ※太枠内には、必ずご記入ください。記入もれがあると分析が行えません。この栄養分析は、健康人を対象としています。
※職業コードは、職業コード表(裏面)から、ご自分の生活活動に近いものをお選びください。
※スポーツコードへは、現在ご自身が行っているスポーツをスポーツコード表(裏面)よりお選びください。

■職業コード：□□□
フリガナ
■氏　名：　　■性　別：1．男　2．女

■区　分：1．一般　2．スポーツ選手　　■年　齢：　　歳

■身　長：　　cm　　■体　重：　　kg　(体脂肪率　　%)

■女性のみ：（　1.妊娠していない　2.妊娠している≪初期・中期・末期≫　3.授乳中　）
（　1.月経有り　2.月経有り(過多)　3.月経無し　）
※現在規則正しく月経がある場合は1か2に○を、月経が不規則である又は閉経の場合は、3に○をしてください。

■栄養カウンセリングを受ける目的：（　1．体力アップ　2．減量　3．増量　4．健康増進　）

■喫煙習慣：（　有り　・　無し　）　　■飲酒習慣：（　有り　・　無し　）

■スポーツコード：□□　ポジション（　　）□□　ポジション（　　）

〒住所：

TEL：　　E-mail:

■サプリメントについて：（　プロテイン類　ビタミン類　ミネラル類　その他　）
※現在あなたが摂っているサプリメントのタイプに○をしてください。

■睡眠時間(就寝～起床)：（　時　分）～（　時　分）

■トレーニング状況：（　している（週　回）・　していない　）

■体　調　：（　1.大変良い　2.良い　3.普通　4.やや悪い　5.大変悪い　）

② **※食事内容記録欄への*記入方法*※**
分析したい1日の食事を思い出し、下の「料理No」へ別紙の「料理チェックリストNo一覧表」より選び、Ｎｏを記入して下さい。
食べた料理がない場合は、似た料理をお選び下さい。「食べた量」は、**1人前なら「1」、半人前なら「0.5」**と記入して下さい。
なお、リストにないものは、具体的に料理名、料理に使われている材料や食べた量・調理法がなるべくわかるように、詳しく書いて下さい。

食事内容記録欄　　記入日：　年　月　日

【朝　食】　時　分		【昼　食】　時　分		【夕　食】　時　分		【間　食】　時　分	
場所：		場所：		場所：		場所：	
料理№	食べた量	料理№	食べた量	料理№	食べた量	料理№	食べた量