

健康手作りの会「健康料理教室」受講申込書

お名前： _____ 印 男・女 _____ 歳

ご家族のお名前： _____

ご住所： 〒 — _____

お電話番号： — — _____

「健康料理教室」受講の目的（○をお書きください。複数回答可）

- ・病気を治したい（病名をお書きください） _____
- ・健康を維持したい
- ・血圧を正常値にしたい
- ・免疫力を高めたい
- ・食生活を見直したい
- ・生活を改善したい
- ・その他 _____

好きな食べ物をお書きください。

苦手な食べ物をお書きください。

たばこは吸いますか？

いいえ ・ はい _____ 日 _____ 本

お酒は飲みますか？

いいえ ・ はい _____ 量を具体的にお書きください _____

起床時間 _____ : _____ 頃

就寝時間 _____ : _____ 頃

栄養指導のため、本日より 3 日前の食事の内容をお書きください。

食事の時間もお書きください。(思い出す限りで結構です)

本日 朝 _____ :

昼 _____ :

夕 _____ :

間食 _____ :

昨日 朝 _____ :

昼 _____ :

夕 _____ :

間食 _____ :

一昨日 朝 _____ :

昼 _____ :

夕 _____ :

間食 _____ :