

# 生活習慣振り返り&カウンセリングシート

## 【お客様基本情報】

ふりがな	なかやま 英樹		生年月日	1981年12月4日 41歳	
お名前	中山 英樹 様				
お住まい	福岡県		生活環境	(家族) 実家・独り暮らし	
お仕事	サカスクール(特約)		お休み	月2、第4日曜(	
身長	183.0cm	体重	76kg	体脂肪率	20%以下
基礎代謝	kcal/kg	内臓脂肪		目標	70.0 kg

選食は68kg  
食べたら太るから

たばこ	(0本/日)	お酒頻度	(7回/週)	お酒量	(1杯以上1本)
持病	(ない)	気になるところ	(お腹)	服用薬	日本酒2~3杯 1~2粒

★生活習慣を振り返る  
けいせい、ヘルニア  
高血圧、下も上も高い  
130以下

下肢  
腰痛  
お腹以外  
硬い  
腕のサイズ、むくんだ?

神経痛の薬、注射、  
腰痛、ほこり  
筋肉を柔らかくする薬  
朝と夜飲める

時刻	タイミング	口にするもの
07:00 ~08:00	起床	
:	朝食	食べない (R-1を1杯)
:	(間食)	そんな感じ
13:00 ~14:00	昼食	(外食/購入したもの/作ったもの) 反りに外食 AS陽気ごはん、お汁
:	(間食)	お菓子 (糖分は多くない)
23:00 23:30~24:00	夕食	(外食/購入したもの/作ったもの) 鳥、牛乳 (近頃の肉類) セブンのパン、お味噌汁
:	(間食・お酒)	アイスとか、お酒
23:30 24:30	入浴	(シャワー/湯船) (30分) 湯船に暖かたす決めた
24:30 ~25:00	就寝	

食べたら寝る

セブンのパン、ココア、

コーヒ - 3杯以上、最高1杯

お水の摂取	リットル/日	便	2回/週 3日に1回、出るときは2日に1回
運動の習慣	軽く、週に2回ほど歩く	備考	

- コーヒー
- 食べたら寝る
- 夜に何かを食べてたこと、ムリ
- 食べたら寝るから朝まで寝た
- 1.5H~2.0H以下
- 腰痛(77歳)
- 産前時代、1週間に1回、お腹が凹む感じ
- 出たかた
- 毎日食べてない
- お腹が凹む感じ