

お食事
内容

今週の目標



予定	日付	朝	【午前中】 水分量	昼	おやつ (時間・種類)

1日の栄養バランスの
とれる食材キーワード

ま



豆類・納豆・豆腐・
味噌などの大豆
加工品

ご



ゴマ・ナッツな
どの種実類

わ



ワカメ・昆布な
どの海藻類

や



旬の野菜や果物

さ



魚類・特に小型
の青背魚

し



シイタケなどの
キノコ類

い



イモ類・根菜類

こ



ご飯とみそ汁



気づいたこと 体調の変化 など

夕食	水以外の飲み物 【午後】水分量 (時間・種類)	アルコール (時間・種類)	起床時間 就寝時間	入浴 (シャワー or 湯舟)	便通	尿	備考欄

チェック表	ま	ご	わ	やさ	しい	こ	タンパク質量 (両手のひら)
日							
月							
火							
水							
木							
金							
土							

タンパク質量

