記録表の使い方

「食べること」「飲むこと」で
気になっていること、
改善したいことをあげてみよう
例）ひとくち 30 回かんで食べる
夜 8 時を過ぎたら食べない
間食は 1 日 1 回にする
ビールは 350ｍｌにする

体を動かすことで
取り組めそうなことを
あげてみよう
例）階段を使う
買い物に歩いていく
1 日 8000 歩を歩く

く三食　野菜もりもり

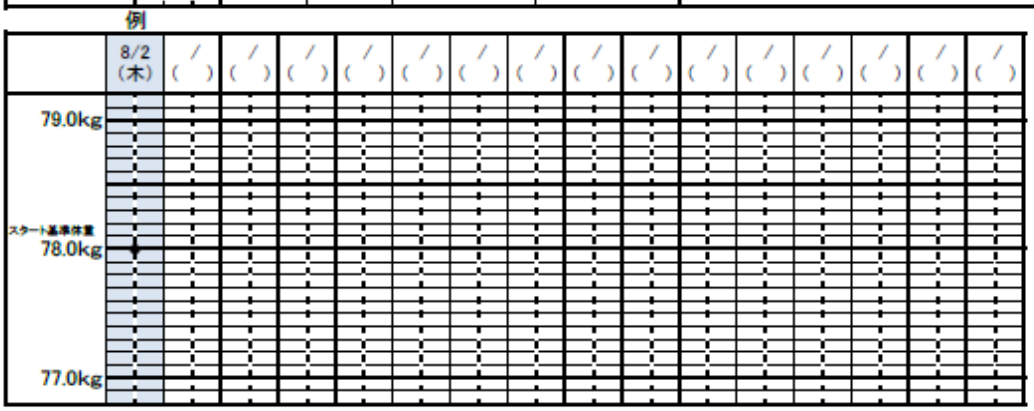
食事の計画　揚げ物を1日1回にする。

運動の計画　1日8000歩を歩く。

歩数は朝起きてから寝る
までの合計をみてみよう

	日付	野菜 朝	野菜 昼	野菜 夜	食事の計画	運動の計画	歩数	体重	1日のメモ（野菜を食べられなかった理由など）
例	8/2（木）	○	×	○	○	○	8765 歩	78．0 kg	友人と外食に行き、野菜料理を食べられなかった。
	/（ ）						歩	． kg	
	/（ ）						歩	． kg	
							歩	． kg	
							歩	． kg	
							歩	． kg	
							歩	． kg	
							歩	． kg	
	/（ ）						歩	． kg	
	/（ ）						歩	． kg	
	/						歩	． kg	
	/						歩	． kg	
	/							． kg	
	/						歩	． kg	
	/						歩	． kg	
	/（ ）						歩	． kg	

うまくいったこと、
難しいと感じたこと、
感想などを書いてみよう

決めた計画が出来たら○
出来なかったら×をつけて
チェックしてみよう

毎日同じ時間帯で計ると
いいですね
体重の変化は下のグラフに
つけるとよくわかるよ