

食生活 寝る前の自己チェック表

年 月 日	月	火	水	木	金	土	日
今日は、							
フライやてんぷら・カツを食べた							
お菓子やジュースをいただいた							
果物を食べた(2個以上は◎)							
アルコールを飲んだ(2杯以上は◎)							
夜食を食べた							
いつもの時間に3食とも食べれた							
野菜をしっかり食べた							
海藻・きのこをしっかり食べた							
寝る2時間前に食事は終えた							
ながら食いをしなかった							
中休みをいれゆっくりと食べれた							
腹八分目でごちそうさまをできた							
よく噛んで食べた(1口30回以上)							
つきあいで自分のペースが守れた							
歩いた(30分○:60分◎)							
体操・水泳など運動した							
あなた自身の目標							
1							
2							
3							
○できた △まあまあ Xできなかった							