食事記録表（1週間）

期間：　　月　　日 〜　　月　　日

記録する目的（例：外食の回数を知る）：

日付（曜日）	朝	昼	夜	間食・飲み物	ひと言
月　日（　）					
月　日（　）					
月　日（　）					
月　日（　）					
月　日（　）					
月　日（　）					
月　日（　）					

1週間のふり返り（気づいたこと。よい・悪いの評価はしなくて構いません）：

食事の内容を制限する必要があるときは、医師や管理栄養士の指示に従ってください。 ／ pohoda.jp/journal/shokuji-kirokuhyo-kakikata.html

食事記録表（1日分・くわしく）

日付：　　その日の体調・予定：

時刻	食べたもの・飲んだもの	量の目安	どこで・誰と	食べる前の空腹感・気分	写真

その日の気づき：

量はグラムでなく、見た目で書いて構いません（例：ご飯 茶碗1杯、味噌汁 1杯）。写真を撮ったら、写真の欄に○をつけます。 ／ pohoda.jp/journal/shokuji-kirokuhyo-kakikata.html