

# 食事日記の使い方について

## 1. 食べた時間と、食べ物の内容を記入する

※左の点々のところに時間を、その右の広い欄に食べたものを書く

7:00 サラダ（レタス、トマト、アボカド）玄米、豆腐

12:00 焼肉定食（豚肉、玉ねぎ、米、レタス、味噌汁）など

## 2. 番号に丸をつける

※食べたものに当てはまる数字に○をつける

（お菓子も食べたなら書きますが、○をつけることはありません。）

例えば、玄米と納豆ごはん、あじの開きを食べたなら、④と⑤に○をつけるなど。

上に書いてある「緑黄色野菜」「淡色野菜・果物・きのこ類」「海藻類・海苔・小魚」「魚・肉・卵・豆・豆製品」「穀類・いも類」「油類・ゴマ・ナッツ類」は、一日に必要な栄養素の種類を表しています。食べたものを見て、とれているものに○をつけていきます。この表によって、どんな栄養素が不足しているか一目瞭然で分かります。

**1日を通して、①～⑥全てに○がつけば、バランスがとれている食事といえます。**

## 3. 食べた理由を考える

※食べた時の理由を考えて書く

例) チョコレート...仕事で疲れていて、甘いものが食べたくなったから。

## 4. どこでどのように食べたか

※食べた場所や状況を記入する

例えば、居酒屋で上司と食べた、カフェで友達と食べた、家族と食べたなど。

リラックスして食べた、急いで食べたなどの状況も記入してください。

## 5. できたこと

※今日できたことを何でもいいので書く

## 6. 体のコンディションや気づいたこと

※気づいたこと、体の調子を書く

## 7. 数字や状態の記録

※体重、体脂肪率、睡眠時間、便通などを記録する