

## 食生活シート【1日目】 月 日 曜日

6時

**朝食** は、どこで何を食べましたか？ なぜそれを食べましたか？

9時

**昼食** は、どこで何を食べましたか？ なぜそれを食べましたか？

12時

15時

**夕食** は、どこで何を食べましたか？ なぜそれを食べましたか？

18時

21時

**間食** は、いつ、どこで、何を食べましたか？ なぜそれを食べましたか？

0時

**お酒** を何時から何時まで飲みましたか？ どれくらい飲みましたか？

3時

**運動内容と時間**

今日の体調