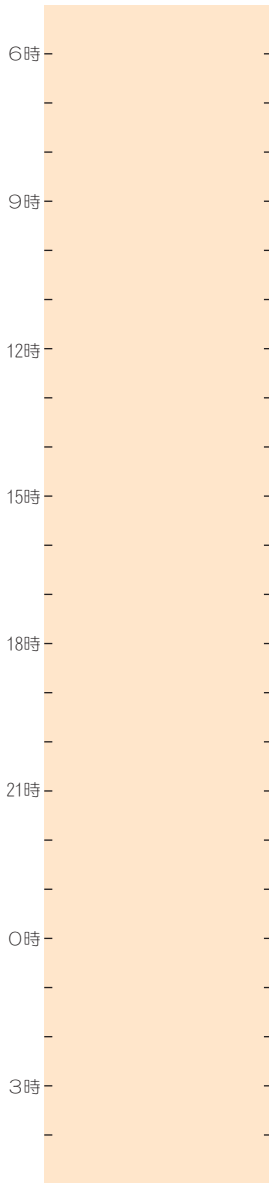


食生活シート【3日目】 月 日 曜日



**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？

**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？

**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？

**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？

**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？

**運動内容と時間**

今日の体調