

月 日 ( )

今日は何を食べましたか？

1日の食生活を振り返りチェックしよう！

- 3食きちんと食事をした
- ご飯（炭水化物）をしっかり食べた
- 卵を食べた
- おかず（肉・魚）をしっかり食べた
- 大豆・大豆製品を食べた
- 色の濃い野菜を食べた
- その他の野菜、いも、海藻類を食べた
- コップ2杯以上牛乳（乳製品）を飲んだ
- フルーツを食べた
- スナック菓子やジュースは控えめにした

\*コンディションチェック

起床時体重	kg	睡眠時間	時間	分	
体調	すごくよい	よい	ふつう	あまりよくない	よくない
気分	すごくよい	よい	ふつう	あまりよくない	よくない
便通	すっきり	便秘気味	下痢気味	でなかった	

食事のいろどり（パッと見た感じの色でOK）

朝食	白	赤	黄	緑	紫	茶	黒
昼食	白	赤	黄	緑	紫	茶	黒
夕食	白	赤	黄	緑	紫	茶	黒

コンディションや練習内容など気づいたこと

切り取り線 ×

月 日 ( )

今日は何を食べましたか？

1日の食生活を振り返りチェックしよう！

- 3食きちんと食事をした
- ご飯（炭水化物）をしっかり食べた
- 卵を食べた
- おかず（肉・魚）をしっかり食べた
- 大豆・大豆製品を食べた
- 色の濃い野菜を食べた
- その他の野菜、いも、海藻類を食べた
- コップ2杯以上牛乳（乳製品）を飲んだ
- フルーツを食べた
- スナック菓子やジュースは控えめにした

\*コンディションチェック

起床時体重	kg	睡眠時間	時間	分	
体調	すごくよい	よい	ふつう	あまりよくない	よくない
気分	すごくよい	よい	ふつう	あまりよくない	よくない
便通	すっきり	便秘気味	下痢気味	でなかった	

食事のいろどり（パッと見た感じの色でOK）

朝食	白	赤	黄	緑	紫	茶	黒
昼食	白	赤	黄	緑	紫	茶	黒
夕食	白	赤	黄	緑	紫	茶	黒

コンディションや練習内容など気づいたこと