

3週目はキラキラ健康食生活チェック

セルフチェック表を使って1週間の食生活をふりかえってみましょう。思っていたより食べている人、思ったより食べていない人も、主食・主菜・副菜のそろった食事で健康に。目標宣言してみよう。



野菜料理を探して食生活を振り返りましょう

基礎編: まずは野菜料理について記録してみよう。

応用編: さらに取り組みたい人は、主食や主菜についても記録してみよう。



		例	月	火	水	木	金	土	日
朝食	主食	トースト							
	主菜	目玉焼き							
	副菜	サラダ							
	副菜								
昼食	主食	ごはん							
	主菜	しょうが焼き							
	副菜	お浸し							
	副菜	付け合せ							
夕食	主食	ごはん							
	主菜	焼き魚							
	副菜	野菜の煮物							
	副菜	具だくさん汁							
合計	野菜料理	5皿							

体調も記録してみよう

体重や排便の有無を記録し、今日の体調について自由に書いてみましょう。

		例	月	火	水	木	金	土	日
体調記録	体重	60.0kg							
	排便	朝1回							
その他	運動								

あなたの目標宣言！

