

3日間食生活チェック表

普段の食事はもちろんのこと、飲み物やガムなど口に含んだものすべて記入してみましょう。

月 日

	時間	場所	食べたものと量	気分や状況
朝食				
昼食				
夕食				
間食				

月 日

	時間	場所	食べたものと量	気分や状況
朝食				
昼食				
夕食				
間食				

月 日

	時間	場所	食べたものと量	気分や状況
朝食				
昼食				
夕食				
間食				