

# 大人のための

## アトピー・アレルギー体質から 90日で自由になるための 実践ワークブック

自分で考え・自分で選択して・自分で行動する

90日間でアトピー・アレルギー体質から自由になるためのきっかけ本  
書き込み式ガイドブック！

あと90日、89日、88日・・・とカウントダウン式に  
毎日書き込んでいきます。

**サクセスキューブ株式会社**

# 目 次

はじめに	4
【知識編】身体に毒を（これ以上余計に）入れないために	7
第1章 日々意識するための予備知識（表示について）	11
1. 包装（容器に）された商品とそうでない商品（デパ地下などの惣菜）	11
2. 50%を超えない材料の加工食品・冷凍食品	12
3. 生まれと育ち（加工）	12
4. エサと肉・魚	13
5. 食品添加物の表示	14
第2章 食品添加物という薬品？ 化学物質？	15
1. 緑茶飲料のビタミンCとは	17
2. 次亜塩素酸ナトリウム	18
3. カゼイン	19
4. 防カビ剤	19
5. コーヒーフレッシュ	19
6. （その他）マーガリン（トランス脂肪酸）、黄色○号とかのタール色素	20
第3章 知らない世界？の遺伝子組み換え食品	21
1. 遺伝子組み換え作物の変身	21
2. 遺伝子組み換え食品の表示	22
3. 果糖ぶどう糖液糖とぶどう糖果糖液糖と異性化糖	22
4. コーンスターチという物質とお菓子	23
5. 遺伝子組み換え食品の安全性	24
【準備編】心の準備と意識づけ	25
第4章 体質改善3つのポイント	27
1. 身体の免疫機能・体力を高める（内臓の休息と強化）	27
90日間のチャレンジ・その1	27
90日間のチャレンジ・その2	28
90日間のチャレンジ・その3	29
2. 身体に毒を入れない	29
3. 身体の毒を薄める	31
水の分類	32
冷蔵庫の製氷器の水はどっち？	32
宅配やウォーターサーバーの水について	32

【実践編】 90日間のチャレンジ項目・お約束ごと	34
チャレンジ項目	34
お約束ごと	35
1. 90日間カウントダウンの記入方法（サンプル）	37
2. 日付の記入	39
3. 一日断食予定日の設定	39
4. 一日断食について（注意点）	40
5. 90日後（未来）の予定（わくわく人生のために）	40
第5章 90日間のカウントダウン	41
記入例（書き方サンプル）	42
90日～	43
おわりに	133
身体の毒を薄めるために・シリカ水イノチの水のご紹介	134

## はじめに

私たちは（たとえ兄弟でも）同じ環境、同じ食生活で育てられても体質・性格がまったく同じようには育ちません。

ガーデニングや家庭菜園などをされた経験のある方ならもっとよく「わかる」かも知れませんが、それこそ植物は、同じ場所に同じ日時に種をまいたものでも、発芽、その後の成長、開花日、収穫日・・・違うのが当たり前です。

私たちの身体もそれぞれの環境の中で、「刺激＝アレルギー・アトピー」となる物質への反応は違って当たり前なのです。

そして、過敏に反応してしまう敏感な体質の人も存在するのです。

アトピー・アレルギー体質の苦悩は、本人でないと分かりません。

本来は、人生を楽しむための「思い・意識」「行動」「エネルギー」「時間」を違う方向へ費やさないといけないわけですから・・・

ある意味では大変なハンディキャップです。

しかも、エンドレス・長期間の「おつきあい」になっていることが多いものです。

ドクターによっては、薬との長い「おつきあい」を患者さんに示唆・認識させていることもあるのではないのでしょうか。

でも、「人」は、私たちは・・・

本来は人生を楽しむために誕生してきているはずです。

私は（身長欲しさに）成長期に、毎日約1リットルの牛乳を飲んでいました。みごとに、アレルギー・アトピーが身体にでました。（自分では牛乳の影響だと思っています）

二の腕がブツブツになって、両肘関節の内側や両ひざの裏側に発疹がでて、夏の汗ばむ季節だと首回りにも発疹が・・・痒くてたまりません。

ちょうど高度経済成長期で大量生産と大量消費の時代、どんどんインスタント食品が世の中に登場してくる世の中でした。

また、いろんな調味料や食品添加物なども競うように開発された時代です。

（もちろん今でも開発競争はずっと続いています）

どんどん食べていたと思います。

自分の体質が子どもたちにも遺伝したのか・・・

あるいは、（それこそ同じ環境で）同じものを食べたりしたことの影響かも知れませんが、みごとにアトピー・アレルギー体質が出現しました。

だんだんと成長して体力がついてくると自然に治るかな、と思ったりもしていましたがそうでもありませんでしたね。

口の周りにヘルペスができる人がいます。

体力が落ちた時に、身体の抵抗力が落ちた時にウイルスに負けてしまう形でできるみたいですね。抑え込ませるカギは、体力の回復・抵抗力をつけることです。

アトピー・アレルギーもいっしょですね。

細胞レベルで、「抵抗力」をつけるのがいちばんだと思います。

本書は、体質改善のためのガイドブック、トレーニングブック（手引き）です。

この本を手にしていらっしゃる方は、アトピー・アレルギーにこれまでたくさんのエネルギーを費やしてこられてきていると思います。

あと少しだけエネルギーを費やしてみませんか。

90日間だけです。

（人生において、わずか90日間です。ぜひ決意・決断・決心・覚悟してみませんか）

私は二度ほど、二週間の断食もしました。

（自宅で、自己流でのチャレンジです。通常の食事に戻るまでの復食時のことを考えると無謀なことだったかも知れません）

一つだけ言えるのは、断食は①身体の掃除、②内臓の休息と強化、そして①②からの③体質の改善（リセット）には効果があります。

本書でご案内するのは、いわば体験・人生経験からの提案です。

もちろん科学的・学術的にその効果が実証されているノウハウではありません。

このやり方が万人に効果あり、ということでもないかも知れません。

同じ風邪薬が効く人とあまり効かない人がいるのと同じです。

それでも試してみる・チャレンジしてみる価値はあると思っています。

なぜなら後天的に、生まれてからの生活習慣で今の身体・体質になっている、今の状況をつくりあげてきている、ということも間違いではないからです。

ここで提案している内容は3つのポイントです。（詳しくは第4章を参照ください）

今の仕事や環境等で実践することがむずかしいという人もおられるかも知れません。

ただ、それでも90日間だけのチャレンジです。

捕らぬ狸の皮算用ではありませんが、もし60日で効果がでたら・・・

もし、1ヶ月で目に見える変化が現れたら・・・

さあ、今まで以上に人生を楽しむルールに乗り換える旅に出発しませんか。  
違う人生を楽しむ方向に舵をきりませんか。

90日後のあなたの人生に乾杯！

## 【知識編】

### 身体に毒を（これ以上余計に）入れないために

身近に妊婦さんを感じる経験をされたことがありますか。

体内に宿る生命・赤ちゃんのために、お母さんは自分の健康・体調管理に敏感です。風邪やインフルエンザなどにかからないように万全の注意をしていたりします。

ましてや「薬」など余計なものを体内に入れないように心がけています。  
（どんなに身体に大丈夫といわれても副作用を考えたりするのが普通です）



※ 「医薬品副作用被害救済制度」というのがあります。  
(公的機関の「独立行政法人 医薬品医療機器総合機構」というところが所管)

(テレビCMでも流れたりしています。詳しくは「副作用 救済」で検索というやつです)

「お薬は正しく使っていても副作用の起る可能性があります」というナレーションで始まるものです。

つまり、薬には副作用があるよ、ということを国が国民に知らしめているということです。

妊婦さんだと、一粒7、8ミリの錠剤・約100～200ミリグラムの「薬」を飲むことにも抵抗があります。

たとえ一粒でも体内には入れたくないものです。



でも・・・

普通に、500mlの清涼飲料水を飲んだりします。・・・(驚)

清涼飲料水500mlのペットボトルを一本飲むと、どれだけの「薬≒薬品≒添加物」が体内に入ってくるのか、ということには(妊婦さんだけではなく、みんな)鈍感です。

(たとえば)500mlの緑茶飲料を飲み干すと・・・

(メーカーや製品によって違いはありますが、また公表されているものでもありませんが)

500mlの緑茶飲料で・・・

なんと・・・100mg～200mgのビタミンCという添加物を摂取することになります。薬の錠剤を1粒飲んだのと同じですよ。

薬に気をつけていても・・・(知らない間に)薬と同じような化学物質を体内に取り入れている、ということになってしまいます。



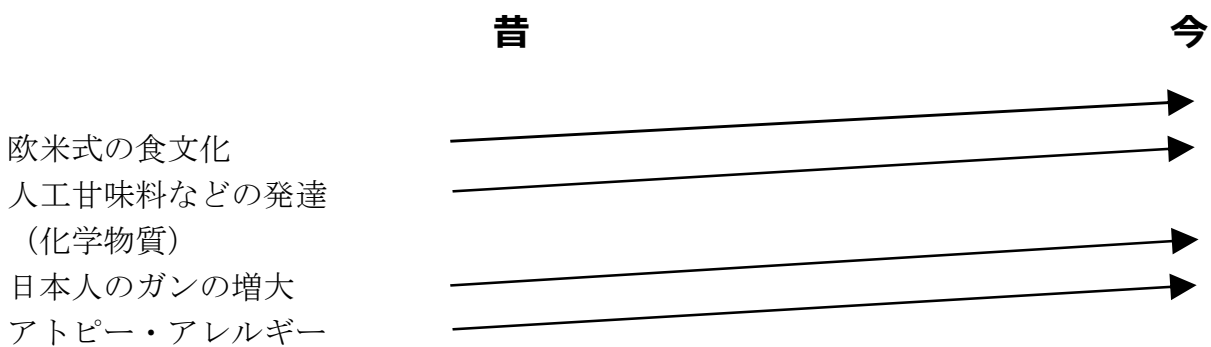
さあ、少しでも「知らない・気づかない・意識しない」ところの情報を整理してみたいと思います。

アトピー・アレルギー体質から自由になるための第一歩です。  
どうぞお付き合いください。  
ぜひ下の言葉の関連だけは頭に入れておいてください。

**薬 ≡ 化学物質 ≡ 医薬品 ≡ 薬品 ≡ 食品添加物 ≡ 「・・・」**

この「・・・」の部分に、消毒液、防腐剤、保存料、着色料、香料、発色剤、増量剤・・・などいろんな物質が当てはまります。

※ 文明の発達（科学・化学の進歩）



※ 日本の食料自給率

どのくらいかご存知でしょうか。(全体で39%です/平成26年度)

日本の食料自給率（平成26年度）

全体	39%
小麦（パンや麺類などに変身）	13%
大豆 （納豆、豆腐、醤油、味噌、その他 たくさんのモノに変身）	7%
果実	43%
肉類	55%

さらに、輸入されたものが「何に変身していくか。何に加工されていくか」まで認識できるといいですね。

※ 海外から日本にやってくる「モノ」は長い時間をかけてやってきます。  
当然、腐らないようにいろんな「ふりかけ」がかけてあることは間違いありませんね。

自分の身体は自分がいちばん分かっている（知っている）と思います。

### 自分で考え・自分で選択し・自分で行動する！

※ 面白い数値を・・・（トウモロコシの自給率は？）

トウモロコシ（穀物）	0%
トウモロコシ（野菜）	？

とうもろこし（トウモロコシ）は、穀物としての自給率は0%となっています。  
ということは、穀物としてのとうもろこしは、ほとんどが輸入ということです。

ただ、野菜の生産出荷統計（平成26年）では年間約20万トンが生産されています。  
（ほとんどが北海道でしょうけど）

この野菜としてのとうもろこし（トウモロコシ）は、スイートコーンに分類されて国内に流通しています。これはほぼ100%の自給率だといわれています。

※ つまり、私たちが目にする・口にする「とうもろこし」は、そのほとんどが（北海道を中心とする）国内産の野菜です。

※ 一方で、牛・豚・鶏などのエサとなる（穀物としての）「トウモロコシ」やでんぷんなどに加工される「トウモロコシ」（⇒ コーンスターチ）は、ほぼ100%が輸入ということになるのです。

ぜひ、このことを頭に入れておいてください。

## 第1章 日々意識するための予備知識（表示について）

あつてはならないことですが偽装・食品偽装や工事の偽装という言葉が世間をにぎわすことがあります。

決まっておりにやっていない、それを隠す、ということですが。

食品の世界でそれをやられたら、たまりません。

（表面化しているのが氷山の一角でなく、特殊なケースだと思いたいものですが）

毎日365日、しかも一生（約80年くらい）食べるわけですから。

さて、では日本の法律で表示について決められていること、別のいい方をすると

「〇〇は表示しなくても、〇〇については記載していなくても、OKです」というものを予備知識として知っておいてください。

これも、アトピー・アレルギー体質から自由になるための一つです。

### 1. 包装（容器に）された商品とそうでない商品（デパ地下などの惣菜）

加工食品は、普通に（包装容器に）パッケージされたものだけが表示義務があつて、デパ地下などの惣菜には表示義務はありません。

ということは、デパ地下の惣菜コーナーに並んでいる商品は、違う加工業者がつくったものを仕入れて並べても（その加工業者がどんな食材、たとえば中国産の食材などを使って加工していても）、表示しなくていい、ということです。

性善説	性悪説
このデパートに入っている業者だから大丈夫だろう	この業者がつくっていても、材料はどこから仕入れているのだろうか
この業者が取引している相手の業者も安心な業者で、ちゃんとした（安心な）材料・食材を使っているはずだ	外注で別の業者がつくったものを仕入れて販売していたら、その別業者は大丈夫なんだろうか

もちろん、街の・近所の総菜屋さんやスーパーでもいっしょです。

## 2. 50%を超えない材料の加工食品・冷凍食品

加工食品や冷凍食品は、全重量の50%を超える食材のみ、原産地表示の義務があります。  
ということは・・・

50%未満なら、(全部が中国産の食材でも)表示しなくてもいい、ことになります。

中国産 A 40%	国産 B 20%	中国産 C 15%	中国産 D 15%	中国 E 10%
-----------------	----------------	-----------------	-----------------	----------------

(もちろん業者の判断ですから、どこまで開示するかという世界ですが)  
もし、上図のような場合だと、どうどうと「国産〇〇県産」と表示されるのでしょうか。

「原材料名 : A、B (国産〇〇県産)、C、D、E」というような感じでしょうか。

業者側の立場だと、「中国産」と表示すれば絶対売れ行きに影響がでるよね、と判断する業者もいるかもしれません。

※ 逆に重量を調整すれば、いくらでもごまかせる(表示しなくてもいいようにできる)  
ということになります。

※ **国産小麦50%、中国産小麦50%のブレンドの場合は?**

.....

どうどうと「**国産**」と名乗っていいのです。

## 3. 生まれと育ち(加工)

外国生まれ、日本育ちの場合は、「期間の長い方」を産地として表示できます。

中国・朝鮮産のアサリ・・・日本にやってきて日本の海(たとえば有明海・熊本)に放流  
⇒ 国内産、国産、国内産・熊本県有明海、などとして表示できます。

(親切なスーパーか、そうでないかで、どこまで表示するかは違ってきますが)

中国産のうなぎ・・・同じく日本での生育期間が長ければ、みごと「国産うなぎ」の誕生。

オーストラリア産の肉牛・・・日本にやってきて、いちばん長く日本で育てられて、日本で加工されたら・・・国産牛。

#### 4. エサと肉・魚

わたしたちが口にするものでアトピー・アレルギー体質になったり、野菜不足や栄養の偏りから体調をこわしたり病気になったりします。

一方で、筋肉増強剤という単語を聞いたことがあると思います。  
オリンピックのシーズンだとドーピング（検査）ということもよく耳にします。

筋肉増強剤で人間の体質が変わってしまいます。  
麻薬などのドラッグもいっしょです。  
逆に、ウエイトトレーニングやボディビルをする時にプロテインというものを摂取したりもします。

化学物質で体質が変わる、わけです。

同じように私たちの食べる肉や魚、あるいは野菜類でも「エサとして・肥料として」体内に取り込むもので「体質」が違うだろうな、というのは理解できますね。

エサとなる物質には化学物質がどれだけ含まれているか、ぜひ一度想像してみてください。  
しかしながら、実際にわたしたちが口にする肉や魚は、どんなものを食べて成長してきたか、どんな化学物質を食べて早く大きくなったか、なんてことはどこにも記載されないのです。  
（普通は）

まして、家畜がどんな病気になってどんな薬を飲んできたか、いつまで飲んでいったのか、絶対わかりません。

もともと食品表示の決まりでも家畜のエサは対象外です。  
加工食品ではなくて「生の肉や魚だから安心だ」ということにはならないのです。

動物も生きものです。  
風邪をひいたり、病気になったり、あるいは病気予防として・・・抗生物質のような薬を飲んだりもしているかも知れません。

## 5. 食品添加物の表示

最近のお菓子は美味しいですね。

海外のチョコレートと日本のチョコレートを食べ比べると、日本の方が美味しいと感じてしまいます。

(必ずしもお菓子ではありませんが)

海外からの旅行客が同じステーキでも「和牛」を食べると、「すごく美味しい」「初めて食べた！感激！」という評価をしたりしていることもよく耳にします。

それだけ日本の「モノ」は美味しいのです。(特にお菓子類)

美味しい⇨人工的に味をつくり出している(日本人の味覚に合うように)、という発想ができると思います。

いろんな「モノ」「化学物質」が入っているのだろうなあ、と時には考えてみてください。

表示についてこんなルールもあります。

※ **使用した量の4番目以降の原材料は表示しなくてもよい。**

※ **全体の5%未満の原材料は表示しなくてもよい。**

ということは、このように調整しさえすれば表示義務はないということです。

もともと、悪徳業者が偽装したら(5%超でも、3番目に多い量でも)＝ウソを記載・表示したら、私たちには知るすべはありません。

美味しいモノ、特にお菓子については「ラベル」をじっくりと見てみることもしてみてください。そして知らない単語・言葉があったらネットで調べてみてください。

繰り返しますが、第一歩です。

怖いのは、表示が免除されている物質(化学物質)もある、ということです。表示されていない物質もある(入っている可能性がある)、ということです。

## 第2章 食品添加物という薬品？ 化学物質？

同じモノを食べても下痢をする人がいます。  
同じ薬を飲んでも、効く人と効かない人、効きすぎる人がいます。  
もちろん副作用が出てしまう人もいます。

私たちの身体には個人差がかなりあるのです。

アトピー・アレルギー体質から自由になるための第一歩を踏み出す前に、あと少しだけおつきあいください。

### ※ 遠くからやってくるモノ

遠くからやってくる食材がもともとの形でやってくることだけではありません。  
輸入される食材、国内でも移動される食材（加工されたものなど）は、どうしても時間の経過・見た目の変化・味の変化・成分の変化・酸化・腐敗・・・が起こりうるのです。

たとえば

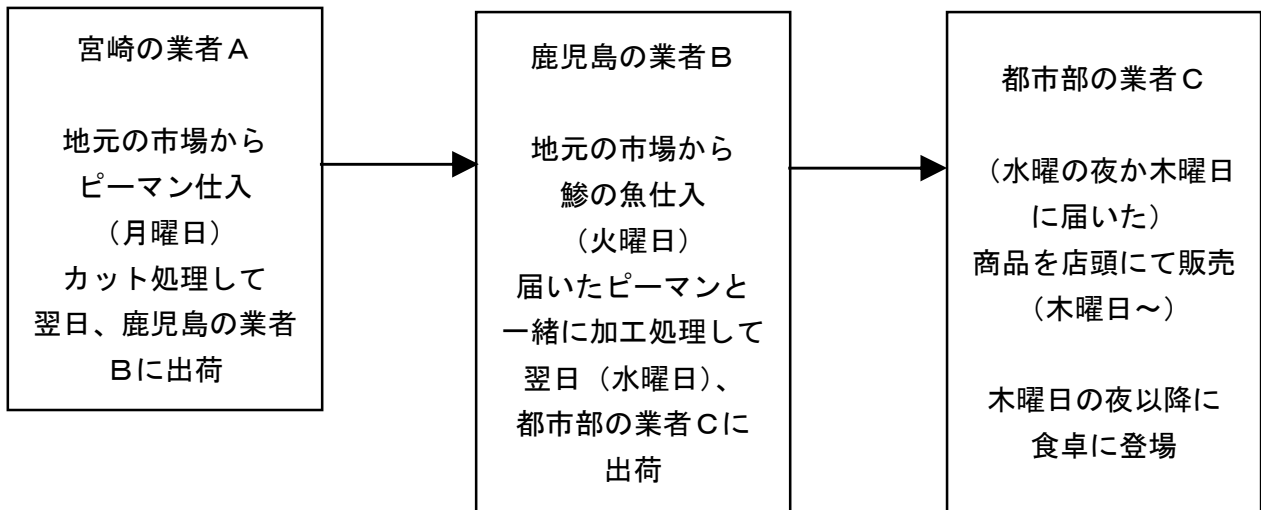
卵・・・割られて液卵になったものが冷凍されてやってくる。  
（冷凍された液卵は1年半くらい長持ちするらしいです。でも、食べたいとは・・・）  
野菜・・・カットされて（業務用に）まとまって袋に入れてやってくる。  
肉類、魚介類・・・傷み、見た目の変化が激しいので冷凍保存でやってくるけど・・・  
冷凍だけの処理？  
ついでながら、加工されたら加工された日が製造年月日ですね。  
その魚介類がいつ捕れたのかは全然わかりません。

船便でやってくる、南国系の柑橘類、バナナ、昔は日本になかったような果実・・・  
みんな「防カビ剤」がふりかけてある可能性がありますね。

### ※ デパ地下などでの惣菜

たとえば、惣菜の一つとして「ピーマンと鰹の魚の南蛮漬け」があったとします。  
デパ地下の業者さんが、ピーマンと鰹の魚を仕入れて自分のところの加工場で処理して店頭にならべているのであれば、そこまで気にする必要はないかも知れません。

でも、・・・もしも、・・・



国内ですら、これくらいのタイムラグが発生してしまいます。

もしあなたが、業者さんだったら・・・

変色したり・腐敗したりしないように「とある処理を」・・・。あり得る話ですね。

### ※ 同じ調味料でも（天然と人工）

調味料・・・醤油・みりんなどは調味料ですが「醤油風味の・・・」「みりん風味の・・・」というものもあります。

どれも似たようなモノ・いっしょだと、同じようなものだと認識してなんかいませんよね。

天然と人工、かなりの違いがありますよ。

いちど、ほんとじっくりと容器についている成分表、成分ラベルを観察してみてください。

さて、具体的に添加物をずっと挙げていけば、検証すればキリがありません。

なので、ほんの少しだけ案内したいと思います。



## 1. 緑茶飲料のビタミンCとは

緑茶飲料。

昔はそれこそお茶をペットボトルで飲むというような風習・文化はありませんでした。

名 称: 緑茶(清涼飲料水)
原材料名: 緑茶、 <b>ビタミンC</b>
原料原産地名: 国産
内容量: 500ml
賞味期限: キャップに記載
保存方法: 高温、直射日光を避けて 保存してください。
販売者: ○○○○

500mlのペットボトルを手にとると上図のような記載・ラベルがあります。  
こんな記載と「ビタミンC」という文字を見たことがありますね。

これって、メーカーが（最近の若い人や忙しい現代人はビタミン不足だろうから、と考えてくれて）わざわざビタミンCの成分を加えてくれている、親切なんだなあ、という世界の話ではありません。

単なる水（ミネラルウォーター）の賞味期限と緑茶飲料の賞味期限を比較してみてください。

ミネラルウォーターは、約2年程度（モノによってはそれ以上）になっていますが、緑茶飲料はたいてい半年くらいです。

コンビニだと3ヶ月をきると店頭から撤去されると思います。

（だんだんと変色していくからですね）

いくら煮沸消毒されていても緑茶が含まれることからその成分は腐敗、腐れていくのです。その緑茶の成分よりも「先に腐敗するように、腐れるように配合してある」のがビタミンCです。

正式名称は、L-アスコルビン酸という物質です。

詳しくは不明ですが（メーカーによってもどのくらい入れてあるか分かりませんが）、500mlの緑茶飲料を一本飲みきると200mgくらいのL-アスコルビン酸という物資を摂取してしまうとされています。

う～ん、と考えてしまいますね。

一説には、普通の日本人が1年間に「摂取してしまう添加物の総量」は約4kgとも言われています。1日約10グラムです。

これは、1歳～6歳といった乳幼児・子どもでも約4kgらしいです。

これを裏づけるものではありませんが、なるほどと思ってしまう数値があります。日本で使用が許可されている指定添加物リスト数は、どんどん数が増えているのです。化学合成の分ですが。(天然の化合物は別です)

外国との比較はできませんが(概念や範囲が違うため)、日本、アメリカよりも欧州の方が厳しいようです。

(ちなみに今現在、日本は449品目あります)

(皮肉ない方になりますが)日本の食べ物が美味しいはずですね。いろんな添加物で栄養分を調整して、見栄えよく、日持ちがするように、甘み・旨み成分たっぷりになっているわけですから。

## 2. 次亜塩素酸ナトリウム

ズバリ、漂白剤です。消毒剤(消毒液)とも呼ばれます。

これの濃いモノは問題外でしょうが、薄い液の中にカットされた野菜などをつけて消毒(漂白)しているのです。

料理の経験がある人なら分かると思いますが、野菜などはカットしてしばらくすると(ラップでくるんだりせずに放置すると)切り口が変色してきます。

スーパーやコンビニなどのカット野菜は、いつまでたっても切り口がきれいなまま、です。薄いとはいっても「消毒液・漂白剤」です。

繰り返しますが、添加物を体内に入れる私たちにも個体差があります。何ともない人、すぐに影響の出る人、(将来)ある日突然に発症する人・・・

自分が分解できる体質・体力だといいですけど。

### 3. カゼイン

母乳と違って吸収されにくい牛乳由来のタンパク質がカゼインです。  
乳化剤、安定剤、栄養補給・強化剤（タンパク源）として使われています。  
吸入されにくいため腐敗しやすい、と言われていています。

夏に、クーラーの効かない室内にコップに入れた牛乳を放置していたらどうなるでしょう。  
室内の気温は、たぶん28℃～30℃くらいでしょう。  
夕方には臭ってくると思います。（腐敗臭）

でも、人間の体内は36.5℃あります。  
真夏の外の気温と同じレベルです。

飲んだ牛乳が腸内で腐敗したら・・・  
そんなものを腸から吸収してしまったら・・・

牛乳を飲んだ時に消化できずに下痢をする人がいますけど、ひょっとしたらその下痢をする人の方が正常なのかも知れませんね。

たぶん、私が成長期に毎日約1リットルの牛乳を飲み続けたからでしょうね。  
このカゼインという物質のおかげでアトピーになったのかも知れません。

### 4. 防カビ剤

何日もかけて遠い海外から入ってくる果実・・・

船内の倉庫で腐れないのです。すごいですね。  
防カビ剤がふりかけてある、というのが正しい認識でしょうね。

### 5. コーヒーフレッシュ

コーヒーに入れる「ミルク」のようなモノです。聞いたことがあると思います。  
でも「ミルク」ではありません。あれは「油」です。

みんな当たり前のように「ミルク」だと認識しているかも知れませんが、あれは化学物質のかたまりです。  
夏場、常温で保管しても腐らないのです。

キリがないのでここで止めようかと思いますが・・・あっ、次の単語までお願いします。

## 6. (その他) マーガリン (トランス脂肪酸) とか・・・

### 黄色○号とかのタール色素・・・とか・・・

もし、時間と興味があられる方がいらっしゃいましたらネット等で検索してみてください。調べれば調べるほど、食べるものがなくなってきました。

「○○○○○ 危険」「○○○○○ 毒」「○○○○○ 害」といったような検索で調べるといくらでも出てきます。

また、逆に (ネット上には) 「問題ないよ」とか、「大丈夫」といったような意見もあふれています。

真実が何なのか (とりわけ自分にとっての真実が何なのか)

自分の目で確かめて、自分はこう考える・こう思う、と自ら判断することが大事です。

## 第3章 知らない世界？の遺伝子組み換え食品

遺伝子組み換え、遺伝子組み換え作物、という言葉聞いたことがあると思います。

(もともとは農作業において大変な作業である雑草処理のために除草剤が開発され、その除草剤に耐えうる・負けない農作物を遺伝子組み換えで産み出した、というものです)

海外の広い農場で空から(セスナ機などで)農薬散布をする映像をみたりしたことはありませんか。機械化・コスト削減のための究極の手法です。

日本でもスーパーなどで納豆を選ぶ時など包装されているパッケージに表示されているのを見たりします。

「国内産大豆使用」「遺伝子組み換え大豆は使用いたしておりません」「大豆(遺伝子組み換えでない)」といったような表記の中に出てくる単語です。

※「国内産大豆」と記載されていても、100%との表記がなければ「ほんとなかな？」ということも言えるかも知れません。(表記の盲点については前述のとおり。表記しなくても良い場合がありますね)

ここでは遺伝子組み換え作物が何に変身して私たちの身の回りに登場してきているかを、一度考えてみましょう。

### 1. 遺伝子組み換え作物の変身

日本国内で承認されているのは8種(作物)です。

「大豆」「じゃがいも」「なたね」「とうもろこし」「わた」「てんさい(砂糖大根)」「アルファルファ」「パパイヤ」の8種類(169品目)です。

(もちろん添加物もあります。7種類・15品目)

日本人にとって馴染みのある食品にどんどん化けて(変身して)勢力を広めています。いちばん分かりやすいケースとしては、醤油・豆腐があります。いずれも大豆からつくられています。

大豆 ⇒ 味噌、醤油、豆腐、豆乳、おから・・・

大豆 ⇒ もやし(大豆の新芽)、枝豆(成熟前的大豆)・・・

大豆 ⇒ 納豆、きなこ・・・

また、日本国内で外来種の植物（セイタカアワダチソウなど）がどんどん広まったように、遺伝子組み換え作物の種が飛散しているところなど（勝手に・知らない間に）成長している可能性もあり得るのです。

日本国内では栽培されていなくても心配です。  
（最近では実験的に栽培されているところもあるとのことですが）

もし栽培されていたら・・・、自生していたら・・・

## 2. 遺伝子組み換え食品の表示

これについては添加物の表示のところでも述べました。

- ・表示義務のないものがある・・・醤油、大豆油、コーンフレーク・・・砂糖など。
- ・5%を超えない、上位3位以内に入らなければ表示しなくても良い。
- ・家畜のエサなどは表示しなくても良い。

こうなると表示ラベルなどで確認のしようがないのです。

## 3. 果糖ぶどう糖液糖とぶどう糖果糖液糖と異性化糖

簡単に示すとこんな図式です。

異性化糖	
果糖ぶどう糖液糖	ぶどう糖果糖液糖
果糖の含有率が50%～90%未満	果糖の含有率が50%未満

90%超のものは高果糖液糖といわれます。

では、この果糖ぶどう糖液糖とぶどう糖果糖液糖の役割って何なのでしょう？

ズバリ、**合成甘味料**です。

さあ、これは天然成分でしょうか、人工のもの？ それとも化学薬品？ もはや薬？ 判断はお任せいたします。

一つだけ注意点として述べますと・・・

この原料となるのは「果物」の糖分から抽出されるものではない、ということです。

(遺伝子組み換え作物で挙げました) トウモロコシやジャガイモから「でんぷん」がつくられるのです。

**でんぷん ⇒ 酵素等で分解 ⇒ 糖液 ⇒ 酵素等で異性化 ⇒ 果糖・ぶどう糖**

凄く変身ぶりです。もはや、薬？ 化学物質？ それとも (ある意味) 錬金術？

さあ、これにあと一つ「コーンスターチ」という物質が関係してきます。

#### 4. コーンスターチという物質とお菓子

コーンスターチとは、トウモロコシからつくったでんぷんです。

そして、さらに (あらゆるものと言えるくらい) たくさんの食品に変身していつている (使われている) のです。

料理をされる人は詳しいと思いますが・・・

一度、真剣に (機会があれば) お菓子の袋をみてください。

**もしも・・・もともとの原料が遺伝子組み換えだったら・・・**

(外国産) トウモロコシ ⇒ コーンスターチ ⇒ 果糖ぶどう糖液糖

ぶどう糖果糖液糖

**もともとのトウモロコシが遺伝子組み換えでないこと**を祈るばかりです。

(復習してみます) まずはこんな式を紹介しました。

**でんぷん ⇒ 酵素等で分解 ⇒ 糖液 ⇒ 酵素等で異性化 ⇒ 果糖・ぶどう糖**

そして

**トウモロコシ ⇒ コーンスターチ (でんぷん) でした。**

合体させると・・・

**トウモロコシ ⇒ コーンスターチ (でんぷん) ⇒ 酵素等で分解 ⇒ 液糖 ⇒  
⇒ 酵素等で異性化 ⇒ 果糖ぶどう糖液糖・ぶどう糖果糖液糖**

この「添加物≒化学物質」がいろいろなお菓子に変身していつているのです。

90日間の体質改善にチャレンジするあなたは、みつけたら (当然) 口にいけないでくださいね。

## 5. 遺伝子組み換え食品の安全性

詳しくは述べませんが、日本の場合は疑わしきは処罰せず、です。  
つまり因果関係がはっきりと証明されなければ使用禁止になることはありません。

国民・消費者よりも大企業や外圧に優しいのです。

外国 (特に欧州) が、「危険性がある、疑われる」というだけで使用禁止になるのとは大きな隔たりがあるのです。

ここまで「アトピー・アレルギー体質の人」「その人が口にするもの」という観点から食品添加物について考察してきました。

キリがありません。

さあ、これからは前向きな話にしていきましょう。

90日間で体質改善するための実践です。



## 【準備編】

### 心の準備と意識づけ

ここまで私たちが口にしているいろんな食品の原材料や食品添加物とその表示の裏側についてみてきました。

また、いろんな「モノ」に変身していつている可能性のある「遺伝子組み換え作物」についても少しばかりみてきました。

現実問題として、日々スーパーやコンビニなどで購入したり、口に入れたりするもので食品添加物と無縁のものを見つける方が困難な状況です。

それでも「アトピー・アレルギー体質」から脱却する・自由になる、という選択をするならばぜひ90日間、添加物や使用が疑わしい「モノ」を避ける努力をしてください。

- ・生野菜だけを食べてください。
- ・腸にいい（添加物なしの）ヨーグルトを食べてください。
- ・水（ミネラルウォーター）だけを飲んでください。
- ・缶コーヒーや清涼飲料水などを飲まないでください。
- ・お菓子を食べないでください。
- ・スイーツを食べないでください。
- ・ . . . . .

※ こと細かに「あれ、これ」してください、とはいいません。



（ご自分で）

- ・自炊しようか
- ・できるだけ外食しないようにしよう
- ・外食するなら（添加物が少ないと自分なりに判断できるような）〇〇を注文しよう
- ・お弁当の購入も . . .
- ・間食もできるだけやらないように . . . . .

※ あくまでも自分で考えて自分で選択して自分で行動してください。

第4章で「90日間で体質改善するための3つのポイント」をご案内します。  
自分で決めて自分で実行してください。

繰り返しますが、ここでの情報が正しいとか、自分にとって有益だとか、いうのを含めて  
自分で判断してください。

その上で行動するかどうか、です。

## 第4章 体質改善3つのポイント

ずばり、90日間で体質改善するための3つのポイントです。

1. 身体の免疫機能・体力を高める（内臓の休息と強化）
2. 身体に毒を入れない
3. 身体の毒を薄める

### 1. 身体の免疫機能・体力を高める（内臓の休息と強化）

同じものを食べても（トラブルが）発症する人としらない人・・・  
身体がマヒしているのか、分解力が優れているのか・・・

いずれにしても身体の体力・免疫力を高めることが大切なのは間違いありません。  
普通の人、当たり前のように暴飲暴食しています。

身体が、**内臓**が、休まる暇がないのです。

それで、食事（栄養の補給だけ）⇨内臓を疲れさせるもの、を減らしましょう。

#### 【90日間のチャレンジ・その1】

一日2食、または3食の場合は（今までの）2/3の量でがまん、です。  
1/3は残してください。  
もったいない、という感情は（強い意思の力で）抑え込んでください。

お腹がへったら、水（ミネラルウォーター）を飲んでください。  
水道水なんかはダメです。

当然ですね。化学物質・添加物（消毒剤という塩素系の物質）が入っているわけですから。

## 【90日間のチャレンジ・その2】

一日断食を10回、または5回。

内臓を休めて機能アップと体質改善（リセット）のために断食をします。

ただし、日常の仕事や家事などをしながら何日も続く断食は無理ですので、たとえば週末の土日を利用して一日だけの断食です。

週休二日で土日がお休みの人は、土曜日が最適です。

それ以外の曜日がお休みの人は、休日か休日前日を断食の設定日にしてください。

水は飲んでも構いません。（水道水はダメです）

### ※ 注意点

断食の翌日、食事を戻す時・・・復食には十分注意してください。

すぐには（今までどおりの）普通の食事には戻れません。

断食日・・・水だけで一日。（水は十分にとってください）

復食日・・・朝、昼、夜。または朝、夜。または昼、夜の復食。

#### ■断食から復食して最初の食事

（主食）おかゆ（または最初は半がゆとか、重湯⇨おかゆの上澄み液・汁だけ）

（副食）お味噌汁の上澄み液・汁だけ。

#### ■2回目、または3回目の食事

（主食）おかゆ

（副食）お味噌汁（スープなど）・・・もちろん添加物には要注意

副食して2日目（断食後3日目）以降は、やわらかいご飯で普通食に戻る。

※ 断食中・・・喫煙したら大変危険です。絶対にやらないでください。絶対禁煙！

もちろん復食の時などにアルコールの摂取も厳禁です。

## 【90日間のチャレンジ・その3】

毎日、息があがるくらいの（軽い）運動に3回ほどチャレンジしてください。

お薦めは、1分間の早歩きです。

（1分間、階段を上ることも構いません。

また、他に自分で工夫できるものがあればそれでも大丈夫です）

1分間で約110～130歩。（できれば大股で）

これを1日に3回行ってください。

無理をしないレベルで、少しだけ息があがる感じで行ってみてください。

最近、話題になっているスロージョギングでも構いません。

もし、朝夕通勤での徒歩の時間がそれぞれ10分間程度あったら、途中で1分間の早歩きを3回ほど取り入れる、ということです。

## 2. 身体に毒を入れない

私たちが知らない間に、いろんな食品から添加物が体内に入り込んでいます。

そして（知らない間に）、体内に蓄積されています。

一度、赤ちゃんのような状況にリセットするわけですから徹底的に添加物を避けてください。

自宅や自炊している方なら何とかなるかも知れませんが、外食などが中心の人は大変でしょうけど、添加物を避けてください。

外食が近所の行きつけのお店だったら特別メニューでもお願いしてください。

それくらいの覚悟でチャレンジです。

これまでいろんな添加物が世の中に出回っているということは十分に理解されているはずです。体質改善は自分のことです。

90日間（できればそれ以降も）

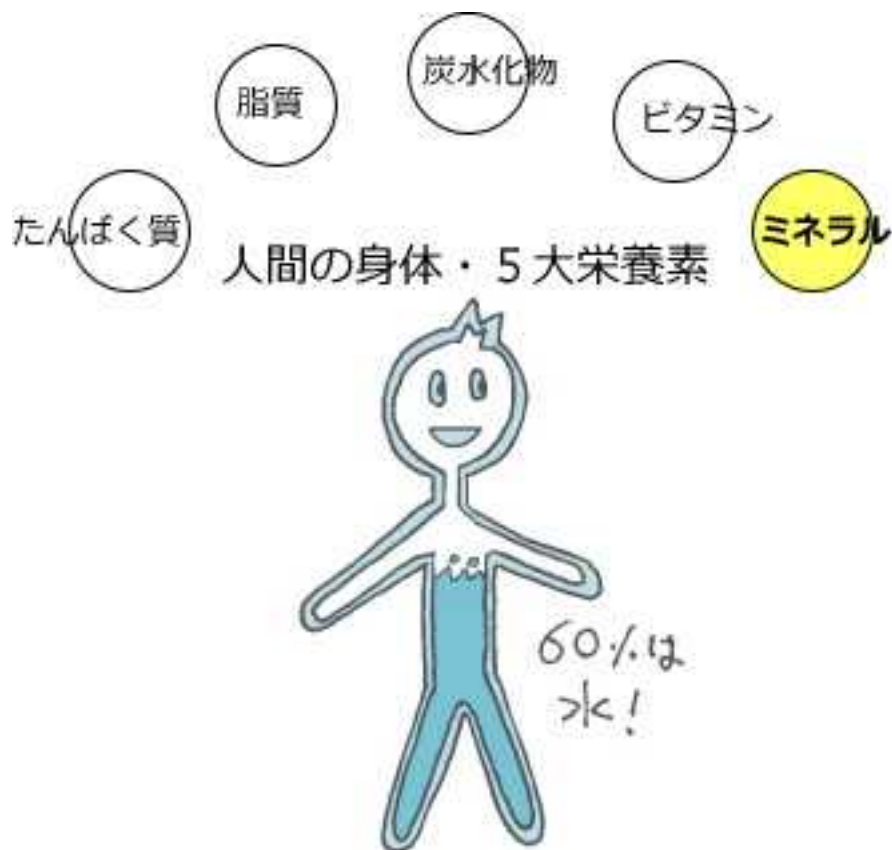
- ・間食はしない。（添加物を口にイれる可能性がゼロになります）
- ・お菓子、スイーツなどは食べない。
- ・極力、外食などはしない。
- ・お弁当などを購入する時は、揚げ物（油もの）などを避ける、食べない（残す）。
- ・缶コーヒーや清涼飲料水などは飲まない。
- ・水道水は飲まない。
- ・毎日、生野菜を食べる。（カット野菜はダメ）
- ・ . . . . .

他にも自分で「こんなことも身体に良いのでは」という時には（本当に良いことは）どんどん取り入れて実行してください。

生活習慣を変えて、体質を変えようとしています。  
毒を入れたら、いっしょです。

### 3. 身体の中の毒を薄める

人間の身体の中に水分がどのくらいあるか、分かりますか。  
もちろん生まれたばかりの赤ちゃん、乳幼児、子ども、若い人、中高年、お年寄りでは違  
って当然です。



成人でも60%は水分なのです。  
血液やリンパ液として身体中をめぐっています。

これまでに身体内に吸収された添加物（化学物質）を薄めましょう。  
身体の約60%をしめる水分を、水道水など薬品・化学物質が入り込んでいるものから（で  
きるだけ）ミネラルウォーターに変えてみることも大切です。

すでに浄水器やサーバーなどを活用されていらっしゃる方もおられるかと思えます。

ここで（少しだけ）水分としての「水」「飲料水」についてみてみます。

### 【水の分類】

水道水	ミネラルウォーター	ナチュラル ミネラルウォーター
	地下水	地下水
塩素（消毒剤）が入っている 化学物質ですね。	ただし、ミネラルの量を調整したり、複数の原水を混ぜたりしたものもある。	そのままの天然水

※ただし、（採水地の）自治体の決まりごとで煮沸消毒をさせるところもあります。

### 【冷蔵庫の製氷器の水はどっち？】

冷蔵庫（製氷器）に使える水は？（メーカーお薦め）	
水道水	ミネラルウォーター
◎	△～×
雑菌が繁殖しないから。 水道水に塩素（消毒液）が含まれている	消毒剤が入っていないので雑菌が繁殖する 週に2、3回こまめに掃除するならOKというメーカーもあります

### 【宅配やウォーターサーバーの水について】

（どっちの水が使われているのかを十分に意識してください）

宅配・ウォーターサーバーの水	
処理水（再利用水）	天然水
水道水より汚れているケースもあり	こっちならいいですけど
容器の交換の時など、 容器内にいくらでも雑菌が入る（繁殖する）可能性あり	

何がいい、悪いというものではありません。

これ以上、身体内に「毒」を入れない、入っているとしたら「毒を薄める」というのが、これから体質改善のチャレンジする私たちの狙いです。



これまで無意識に飲んでいた水については（今まで以上に）配慮してください。

宅配の水やウォーターサーバーの水については、天然水か水道水などの再利用か。浄水器がどこまで化学物質などを除去してくれるのか、など。

市販のミネラルウォーターを求める時も、単なるミネラルウォーターなのか、ナチュラルミネラルウォーターなのか、さらには含まれるミネラルの量などにもこだわってチェックされることをお薦めいたします。

## 【実践編】

### 90日間のチャレンジ項目・お約束ごと

#### 【チャレンジ項目】

まずはチャレンジ項目です。

可能な限り、というよりは（わずか90日間ですので）必ず実行してください。

#### 1. 1分間の（軽い）息上がり運動×3回

（身体の体力・免疫力をつけるために）

前述（90日間のチャレンジ・その3）しましたが、毎日1分間の軽い息あがり運動をしてください。

本格的にジムに通うとか、自宅でトレーニングを行うといったようなものではありません。通勤・買い物などの途中に、あるいは散歩（ウォーキング）などの時に、1分間だけ（しかも）少しだけ息があがるようなコト（運動・身体への負荷）をしてください。

・たとえば、早足（大股）で歩く・・・1分間に110歩～130歩くらい足を運ぶくらいの早歩きです。ちょうど1秒で2歩、踏み出す（歩く）感じですが。

・1分間、階段を上る

一日の中で歩かない人はまずいません。早足（大股）で歩くのがいちばんです。ぜひ、意識して毎日3回やってください。

#### 1分間の早足（大股）での歩き×3回

#### 2. 一口（噛み）30回運動？×3回（一回の食事にて）

（食事に関連して）一口噛む時に最低30回は噛む（もぐもぐする）こと。それを一回の食事で3回は行います。

※ 噛むことは消化酵素の関係からも大切ですが、添加物を分解してくれる役目があると言われてしています。

### (一口30回の噛む運動×3回) × 1回の食事 (毎回の食事)

#### 【お約束ごと】

次にお約束ごとです。

■ (喫煙している人は) **禁煙**してください。これを機会にやめるのがいちばんです。

■ (アルコールを飲む人) **90日間、禁酒**です。

おつきあいの時もウーロン茶やソフトドリンクにします。

**(いちばんのお薦めは) ナチュラルミネラルウォーター**です。

※ なぜなら、ナチュラルミネラルウォーターには添加物が入っていないからです。

■ **90日間、缶コーヒー、清涼飲料水などの添加物まみれの飲料は飲まない**ことです。

(極力、できれば絶対に)

■ **食事・・・内臓を休めるために1日2食**にチャレンジしてください。

**または3食の場合は(今のペースと比較して) 2/3の量**にします。

つまり、1/3は残してください。

■ **お菓子類、スイーツ、間食などは禁止**です。

90日間、我慢・がまん・ガマンです。

■ **食事の内容・・・まずは(必ず) 生野菜**を食べてください。

ダイコン、キャベツ、玉ねぎ、ニンジン・・・

(生での摂取がダメという方は、酢の物にするとか、で工夫してください)

特に上の4つはお薦めです。手軽に摂取できます。

ご飯とお味噌汁とダイコンおろし。

キャベツと玉ねぎのサラダ。ダイコンとニンジンの酢の物など・・・

※ これなら（お味噌汁の具材や味噌に含まれる添加物に注意すれば）添加物を身体に入れないことができます。

とにかく、いずれにしても・・・

添加物の入っているものは、極力・可能な限り、排除です。

食べないように「意識」してください。

有機、無農薬、減農薬といった単語・言葉に敏感になってください。

あと少しばかりの注意点を

■油は酸化するものです（古い油はご用心）

もっともお店で買う惣菜などはそのお店がどんな油を使用しているかは分かりませんし、毎日こまめに取り換えているかも分かりません。

⇒ いちばん安心なのは、外食・お弁当などで油が使われているモノは避けることです。

■ヨーグルトは**生乳100%**を、不可なら ⇒ 生乳+乳製品。

このあたりで選択することになりますが、生乳の割合の多いものを選択してください。

それ以外のもの（添加物）が入っているものは要注意（チェック）です。

■サツマイモ+ヨーグルト（プレーン）

便秘気味の人にはお薦めです。

また腸内を整えることに興味のある人にもお薦めです。

ただし（前述したように）、ヨーグルトは添加物の注意をしてください。

添加物のないモノ、できるだけ生乳100%、またはそれに近いものがお薦めです。

「ヨーグルト風・・・」「ヨーグルトモドキの・・・」を見分ける目を養ってください。  
ヨーグルトのようなモノ、はダメです。

最後に

■砂糖・・・避けてください。料理、お菓子、スイーツ・・・酷ですけどお願いします。

次は、第5章のカウントダウンのワークブックの記入についての説明です。  
まずは最初、軽く第5章のワークブック実物そのものを目をとおしてみてください。

## 1. 90日間カウントダウンの記入方法（サンプル）

まずは記入の仕方は5章のいちばん最初にあるサンプルページをご覧ください。

次ページの図にあるように、口にしたものをチェック・記録してください。  
添加物の入っていないようなものは記録する必要はありません。

最初は面倒かも知れませんが、慣れたら「わざわざ書きたくないので」添加物のないものを自然と選択して口にするようになると思われます。  
それがいちばんの狙いでもあります。

毎日の生活習慣を振り返ることで「食品添加物」への意識づけとそれを避けることへの強い意思を刺激するためのツールです。

だいたい感じがつかめたら次は日付を記入していきます。

月	日 ( )	・ 一食抜くことができた(一日2食) (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)	<input type="checkbox"/>
		・ (または事前に決めた日で)断食できた	<input type="checkbox"/>
朝食		・ 一口30回噛む×3回実行できた	<input type="checkbox"/>
		・ 一口30回噛む×2回実行できた	<input type="checkbox"/>
		・ 一口30回噛む×1回実行できた	<input type="checkbox"/>
		・ 一口30回噛む、まったくできなかった	<input type="checkbox"/>
		・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった	<input type="checkbox"/>

自分でわかった範囲で(ラベル表記を確認したり、ネットで調べたりして)口にした内容と添加物を記入...そして反省(次の日の決意につなげる)

間食		・ 間食しなかった (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)	<input type="checkbox"/>
昼食		・ 一口30回噛む×3回実行できた	<input type="checkbox"/>
		・ 一口30回噛む×2回実行できた	<input type="checkbox"/>
		・ 一口30回噛む×1回実行できた	<input type="checkbox"/>
		・ 一口30回噛む、まったくできなかった	<input type="checkbox"/>
		・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった	<input type="checkbox"/>

自分でわかった範囲で(ラベル表記を確認したり、ネットで調べたりして)口にした内容と添加物を記入...そして反省(次の日の決意につなげる)

間食		・ 間食しなかった (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)	<input type="checkbox"/>
夕食		・ 一口30回噛む×3回実行できた	<input type="checkbox"/>
		・ 一口30回噛む×2回実行できた	<input type="checkbox"/>
		・ 一口30回噛む×1回実行できた	<input type="checkbox"/>
		・ 一口30回噛む、まったくできなかった	<input type="checkbox"/>
		・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった	<input type="checkbox"/>

自分でわかった範囲で(ラベル表記を確認したり、ネットで調べたりして)口にした内容と添加物を記入...そして反省(次の日の決意につなげる)

間食		・ 間食しなかった (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)	<input type="checkbox"/>
		・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた	<input type="checkbox"/>
		・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた	<input type="checkbox"/>
		・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた	<input type="checkbox"/>
		・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった	<input type="checkbox"/>
		・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)	<input type="checkbox"/>
		・ アルコールを飲まなかった	<input type="checkbox"/>
		・ お菓子、スイーツ類、我慢できた	<input type="checkbox"/>
		・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた	<input type="checkbox"/>
		・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた	<input type="checkbox"/>
		・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)	<input type="checkbox"/>

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

自分でわかった範囲で(ラベル表記を確認したり、ネットで調べたりして)口にした内容と添加物を記入...そして反省(次の日の決意につなげる)

## 2. 日付の記入

90日間の各ページに日付と曜日を記入していきます。

90 \_\_\_\_\_  
月 日 ( )

↑

カウントダウン式になっている各ページに（最後まで）日付と曜日を記入していきます。

（ ）書きのところは曜日です。

スタートは、今日からでも、明日からでも構いません。

## 3. 一日断食予定日の設定

自分の休日や都合などにあわせて設定してください。

週休二日制で土・日が休日の人は、土曜日がお薦めです。

90日間で10日間の一断食を設定します。

（まずは5日間という人は半分の設定で行ってください）

90日間のチャレンジ	10日間（コース）	5日間（コース）
1ヶ月目	2日間（隔週土曜日など）	1日間
2ヶ月目	4日間（毎週土曜日など）	2日間
3ヶ月目	4日間（毎週土曜日など）	2日間

カレンダーを見ながら決定（設定）します。

設定したら、忘れないように日付に赤い○印をつけておいてください。

#### 4. 一日断食について（注意点）

・水分（水・できればミネラルウォーター）は、十分に補給してください。

※ 一日に必要な水分は約2リットルだともいわれます。

・水分補給の時も（できれば）嚙んで飲んでください。

「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と心の中で言いながら飲むのをお勧めします。

・清涼飲料水やコーヒーなどの水分補給はダメです。

・適度な運動はお勧めです。（もちろん水分補給を忘れずに）

※ 断食だからといって「一日中寝ておく」というようなのは論外です。

・喫煙は絶対禁止です。

・入浴は大丈夫です。

・翌日の復食（もとの食事に戻す）の時は、一日目は「おかゆ」で、二日目から通常（やわらかいご飯など）に戻してください。

#### 5. 90日後（未来）の予定（わくわく人生のために）

90日後に「着てみたい」「買ってみたい」「身につけたい」「食べてみたい」「行ってみたい」「やってみたい」ことのリストアップをします。

カウントダウンあと0日の日付のページに記入してください。

書いた分だけ実現すると思って「これでもか」というくらいにリストアップしてください。

アトピー・アレルギー体質から自由になれば、「やってみたい」ことなどをどんどん書き込んでください。

もちろん1日で記入できなくても構いません。後日、ひらめいた都度書き込んでも（追記しても）構いません。

いかがでしたか。

ここまで準備ができましたか。

では、出発です。

90日後の自分に乾杯！



## 第5章 90日間のカウントダウン

毎日、口にするものの原材料・食品添加物を可能な限りチェック・記録してください。  
いちばんは、避けることです。

下のラベルは、あるお菓子を参考にしました。

●名称：○○○○○○○○
●原材料名 <b>砂糖</b> 、○○○○、○○○、○○○、 <b>乳化剤</b> 、 <b>香料</b> 、○○○
●内容量：○個
●賞味期限：○○○○に表示
●保存方法：直射日光、高温多湿をさげ28℃以下で保存してください。
製造者○○△△□□

**避けてください（もし摂取したら、翌日は控えることを意識する）**

※ 28℃は、そうとう暑いけど腐れないのだろうか？

というような疑問を感じるようにしてみてください。

90

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

このスペースは、食事の内容(原材料)など(覚えている範囲で)

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

このスペースは、食事の内容(原材料)など(覚えている範囲で)

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

このスペースは、食事の内容(原材料)など(覚えている範囲で)

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)
- 間食した時は(反省する意味で)添加物を調べて記載します。

- ・ 一回1分間の(軽い)息上がり運動(速足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息上がり運動(速足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息上がり運動(速足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息上がり運動(速足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時(できれば噛んで飲む)に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

特に記載事項がない時は体重の記録などでも可。

90

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

## 朝食

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

---

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

---

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

---

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

---

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

87

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください



## 朝食

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

---

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

---

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

---

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

---

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

81

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

80

月

日 ( )

- ・一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・(または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・アルコールを飲まなかった
- ・お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・(水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息上がり運動(速足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息上がり運動(速足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息上がり運動(速足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息上がり運動(速足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

77

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください



# 76

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

# 75

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

74

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

73

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

# 72

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

71

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

70

月

日 ( )

- ・一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・(または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・アルコールを飲まなかった
- ・お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・(水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください



- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

67

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・(または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・アルコールを飲まなかった
- ・お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・(水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

63

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

62

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

61

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください



60

月

日 ( )

- ・一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・(または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・アルコールを飲まなかった
- ・お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・(水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

57

月

日 ( )

- ・一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・(または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・アルコールを飲まなかった
- ・お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・(水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

55

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください



- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

# 51

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

50

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

47

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
  
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
  
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
  
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

# 45

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください



44

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
  
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
  
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
  
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

41

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

40

月

日 ( )

- ・一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・(または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・アルコールを飲まなかった
- ・お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・(水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

37

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください



# 36

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

35

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

34

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

# 33

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

32

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

31

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

30

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

29

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください



28

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

27

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

26

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

25

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

24

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

23

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

22

月

日 ( )

- ・一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・(または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・アルコールを飲まなかった
- ・お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・(水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

21

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください



20

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

# 19

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

# 18

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

17

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

# 16

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

15

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

14

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

# 13

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかつ
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかつた
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかつた
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかつた
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください



# 12

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

11

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

10

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

9

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

8

月

日 ( )

# 朝食

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

---

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

---

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

---

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

---

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

7

月

日 ( )

- ・一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・(または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・アルコールを飲まなかった
- ・お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・(水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

6

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

## 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

## 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

## 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早速足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早速、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早速、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早速、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

5

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください



4

月

日 ( )

# 朝食

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

---

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

---

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

---

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

---

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

3

月

日 ( )

# 朝食

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

---

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

---

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

---

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

---

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

2

月

日 ( )

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

# 朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

1

月

日 ( )

# 朝食

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

---

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

---

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

---

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

# 夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

---

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

# 間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

0

月 日 ( )

着てみたい

買ってみたい

身につけたい

食べてみたい

行ってみたい

やってみたい

## おわりに

私は、もともとインスタントラーメンが大好きです。

私は、世界で初めて日本でインスタントラーメンが誕生した翌年の生まれなのです。何と  
いってもインスタントラーメンの発展とともに成長してきたようなものです。

それが今では、大好きなインスタントラーメンも毎月一回と決めています。

ほとんどが化学物質でつくられている、という考え方から自制している状況です。

(自分にとっては身体に毒だと認識しているからです。加齢で基礎代謝も落ちてきている  
上に、内臓の分解・解毒機能も弱くなってきていると自覚しているためです)

二重人格者の不思議な話を聞いたことがあります。

片方の人格がでていた時だけ、アレルギー体質が現れるという人がいるそうです。

人体の不思議です。

固定観念で肉体という体質が違ってきてしまう、ということです。

- ・これまで自分はずっとアトピー・アレルギー体質だった。
- ・ドクターからは治らないので(薬を使いながら)一生、上手く(長く)つきあう方法を  
考えましようと言われた。
- ・自分でも治らないと思っている、思いこんでいる・・・固定観念。

さあ、今日からは違う体質の人間なんだと思いこむようにしましょう。

90日後にはアトピー・アレルギーとはおサラバです。

どうぞ今日の思い・決意・決断・決心・覚悟を続けてください。

長い人生において、わずか90日間だけです。

残り(健康寿命が)60年超の人生だとすると、わずか0.4%だけの「投資」です。

90日後に笑顔でニコリするあなた。

微笑むあなた。

例の「90日後のやってみたい、買ってみたい・・・」のリストを眺めてください。

すでにいくつかは実現しているかも知れません。

あなたの人生に乾杯!

ご不明な点やご質問等ございましたらどうぞ遠慮なくお問い合わせくださいませ。

会社名 : サクセスキューブ株式会社  
担当者 : 秋田秀一  
住所 : 宮崎県児湯郡川南町大字平田 3087-1  
電話番号 : 0983-27-2005  
メールアドレス : [info@egao1.com](mailto:info@egao1.com)

本当にありがとうございました。

(大人のための)  
アトピー・アレルギー体質から  
90日で自由になるための実践ワークブック

自分で考え・自分で選択し・自分で行動する

著者 秋田秀一  
発行所 サクセスキューブ株式会社

Copyright (c) Success Cube All Rights Reserved.  
本文書は著作権法によって守られているものです  
無断での転載・利用等禁止