

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 砂糖 、○○○○、○○○、○○○、 乳化剤 、 香料 、○○○
●内容量：○個
●賞味期限：○○○○○に表示
●保存方法：直射日光、高温多湿をさけ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 ()

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 ☐

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)息あがり運動(速足、階段上り等)×3回実行できた ☐
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(速足、階段上り等)×2回実行できた ☐
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(速足、階段上り等)×1回実行できた ☒
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(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 ()

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

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

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

87

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

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

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

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

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

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

81

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

80

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

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

78

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

77

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

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

75

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

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

73

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

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

71

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

70

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

60

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

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

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

57

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

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

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

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

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

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

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

50

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

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

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

47

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

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

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

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

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

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

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

40

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