

# 食事ノート

日付	体重	朝ごはん	口にいったもの (おやつガム)	夕ごはん	便や痒みの調子		備考 サプリや薬
					便	痒み	
/ ( )	kg						
/ ( )	kg						
/ ( )	kg						
/ ( )	kg						
/ ( )	kg						
/ ( )	kg						
/ ( )	kg						
/ ( )	kg						

痒みの調子 → ◎痒みなし    ○よくなめる    △強く掻く、または噛む    ×眠れないほどの痒み

便の調子 → ◎正常便    ○軟便    △泥状便    ×水下痢    -排便なし