

7日間ファスティング レコーディングシート

※体重変化は「-〇〇kg」「+〇〇kg」と記入（1日目の前日の体重_____kg）

		日付	食事	ドリンク	✓	1日の振り返り
準備期間	1日目	／ ()	朝：— 昼：まご食 夜：まご食	60～70ml 30～40ml 30～40ml		◆体重変化：前日から_____kg ◆お通じ：朝・昼・夜・なし（×E） ◆一言：
	2日目	／ ()	朝：— 昼：まご食 夜：まご食	60～70ml 30～40ml 30～40ml		◆体重変化：前日から_____kg、初日から_____kg ◆お通じ：朝・昼・夜・なし（×E） ◆一言：
	3日目	／ ()	朝：— 昼：— 夜：—	60～70ml 60～70ml 60～70ml		◆体重変化：前日から_____kg、初日から_____kg ◆お通じ：朝・昼・夜・なし（×E） ◆一言：
断食期間	4日目	／ ()	朝：— 昼：— 夜：—	60～70ml 60～70ml 60～70ml		◆体重変化：前日から_____kg、初日から_____kg ◆お通じ：朝・昼・夜・なし（×E） ◆一言：
	5日目	／ ()	朝：— 昼：— 夜：—	60～70ml 60～70ml 60～70ml		◆体重変化：前日から_____kg、初日から_____kg ◆お通じ：朝・昼・夜・なし（×E） ◆一言：
	6日目	／ ()	朝：— 昼：おもゆ 夜：おかゆ	60～70ml 30～40ml 30～40ml		◆体重変化：前日から_____kg、初日から_____kg ◆お通じ：朝・昼・夜・なし（×E） ◆一言：
回復食期間	7日目	／ ()	朝：— 昼：おかゆ 夜：まご食	60～70ml 30～40ml 30～40ml		◆体重変化：前日から_____kg、初日から_____kg ◆お通じ：朝・昼・夜・なし（×E） ◆一言：

※「まごわやさしい食」を「まご食」と略して記載しています。ファスティング期間中、魚は控えましょう。

「まごわやさしい食」…「ま」=豆（豆腐・納豆など）／「ご」=ごま（ナッツ）／「わ」=わかめ（海藻類）
「や」=野菜／「さ」=魚／「し」=しいたけ（きのこ類）、／「い」=いも類