



食育モリモリ日誌

月	日	曜日	体重 (kg)	歩数 (歩)	歩数小計	30分以上歩いた	1 お茶筋をした	2 5つの野菜	3 減塩を心がけた	備考 (体調・行事など)
例)	2	木	59.8	7140					×	友達と買い物へ。昼食は食べすぎた。
1										
2										
3										
4										
5					一週間の合計歩数					
6					↓					
7										
8					1 お茶筋とは？					
9					毎週金曜日に					
10					食育教室でし					
11					ている、お茶					
12					の間でもでき					
13					る体操のこと					
14					です。教室で					
15					覚えた体操を					
16					少しずつお家					
17					でも実践して					
18					みましょう。					
19										
20					2 5つの野菜？					
21					食事バランス					
22					ガイドを参考					
23					にして副菜の					
24					1つ(主材料					
25					が約70gの野					
26					菜、きのこい					
27					も、海藻など					
28					を料理したも					
29					のを1日に					
30					5つとりま					
31					しょう！					
					3 減塩心がけ					
					た？					
					高血圧予防に					
					は減塩はかか					
					せません。					
					ラーメン、うどん					
					などの汁を					
					残す、漬物な					
					どの食べすぎ					
					に注意し減塩					
					を心がけま					
					しょう。					



