

食生活改善ビフォーアフター（自分自身・あなたの子）に、実践の前後で体調、精神面にどんな変化がありましたか？

	開始前 チェック	___日間 実践後	よろしければどんな変化があったのか少し詳しくお書き下さい				
医者によくかかる 薬をよく飲む、つける かぜをひきやすい 病気の治りが遅い アレルギー症状が出る	1. いいえ(良好) 2. たまにある 3. 時々ある 4. よくある	1. いいえ(良好) 2. たまにある 3. 時々ある 4. よくある					
やる気が出ない。 疲れやすい。 眠りにくい。 朝おきにくい	1. いいえ(良好) 2. たまにある 3. 時々ある 4. よくある	1. いいえ(良好) 2. たまにある 3. 時々ある 4. よくある					
あまり長く集中でき ない。注意散漫	1. いいえ(良好) 2. たまにある 3. 時々ある 4. よくある	1. いいえ(良好) 2. たまにある 3. 時々ある 4. よくある					
いらいらする。 怒りやすい。 ぐずぐず言う。	1. いいえ(良好) 2. たまにある 3. 時々ある 4. よくある	1. いいえ(良好) 2. たまにある 3. 時々ある 4. よくある					
夜や朝に、心の奥が 不安な気持ちになる	1. いいえ(良好) 2. たまにある 3. 時々ある 4. よくある	1. いいえ(良好) 2. たまにある 3. 時々ある 4. よくある					
便通	1. 毎日 2. 2日に1回 3. 3日に1回 4. 4日に1回	1. 毎日 2. 2日に1回 3. 3日に1回 4. 4日に1回					
平熱 (起床時・登校時) どちらか選んでください	開始前測定			終了時測定			平均値
	°C	°C	°C	平均値	°C	°C	

各項目毎に、 どれかに○を入れて下さい	開始前に記入		期間中 ほぼ、 実践 できた	ほとんど 実践 できな かった
	以前から 実践中	これから しっかり 実践したい		
1. 朝はご飯と野菜たっぷり味噌汁				
2. 旬の野菜を皮・芯つきで食べる				
3. 海草と、小魚を頭ごと食べる。				
4. ごはんに工夫をする(玄米、分つき米、雑穀、豆麦)				
5. 発酵促進するものを食べる <small>無添加のみそ・醤油・たくわん ぬか漬け・キムチ・他漬物、梅干、納豆、塩麴、甘酒、ヨーグルト、チーズ他</small>				
6. 間食をしない				
7. のどが渴いたら水かお茶				
8. 一口30回かんで食べよう				
9. 心から感謝していただく				
10. 食事の前にあいうべ体操				
11. おなかを手で回す				
12. 調理済み食品、冷凍、レトルト食品を減らす				
13. ダシ、塩、砂糖、油、醤油、酢を変える				
14. 油ものを控える(安いクリーム、ケーキも)				

やってみた感想や、心や体の変化について  
記録表に書いたことをもう一度書いたり、  
付け加えて書いてね。