



＼ 毎日のバランスの良い食事が健康の基本！ ／

# 健康管理カレンダー

毎日の食生活や、体重、血圧の変化をチェックできる、健康管理のためのカレンダーです。生活習慣病の予防・改善には、自分で生活をコントロールすることが大切。毎日記録していくことで、今まで意識していなかった食事内容や体調の変化にも気づきやすくなります。変化が見えることで効果も実感できるので、ぜひ今日からはじめてみましょう。



栄養指導を受けている方は、目標値などを記入しておきましょう

主治医	科	先生	管理栄養士	先生		
食事制限 体調 目標値	エネルギー	kcal / 日		塩分	g / 日	
	たんぱく質	g / 日	カリウム	mg / 日	リン	mg / 日
	体重	kg	体脂肪率	%	血圧	/ mmHg

## 使い方

毎日の食事内容や、体重、血圧を記録していきます。変化をチェックしながら、食生活を見直していきましょう。  
医師や管理栄養士に健康管理カレンダーの内容をチェックしてもらい、生活習慣へのアドバイスを受けるのも良いでしょう。

### 健康管理カレンダー【記入例】

※食材のアイコンに丸をつけ、食べた量を記録するだけでも効果的です。

#### ① 当てはまる食事内容に丸をつける

ご飯・パン・肉・魚・卵・野菜・果物のなかから、食べたものに丸をつけましょう。

#### ② 食事内容と食べた量を記録

食事の内容に加えて、どれだけ食べたかも記録します。何杯、何皿と食べた量を記入しましょう。

日付	朝食	昼食	夕食	間食	記録
7 / 1 (月)	食パン1枚 目玉焼き1つ	カレー1皿 サラダ1皿	ごはん1杯 焼き魚1切れ おひたし1皿	チョコ 2粒	体重 60.5 kg 血圧 125 / 76 mmHg

ご飯 パン 肉 魚 卵 野菜 果物

#### ③ 体調を記録

体重や血圧を計り、変化が分かるように記録していきましょう。

健康管理カレンダーは、次のページから始まります！

日付	朝食	昼食	夕食	間食	記録
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(月)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(火)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(水)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(木)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(金)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(土)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(日)					

日付	朝食	昼食	夕食	間食	記録
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(月)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(火)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(水)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(木)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(金)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(土)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(日)					

日付	朝食	昼食	夕食	間食	記録
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(月)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(火)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(水)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(木)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(金)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(土)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(日)					

日付	朝食	昼食	夕食	間食	記録
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(月)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(火)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(水)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(木)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(金)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(土)					
/					体重 <input type="text"/> kg 血圧 / <input type="text"/> mmHg
(日)					