

健康食品手帳

			日付 (曜日)							
摂取した健康食品とその量	製品名	目安の摂取量	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	
			朝							
			昼							
			夕							
			朝							
			昼							
			夕							
			朝							
			昼							
			夕							
			朝							
			昼							
			夕							
体調	😊 調子が良い									
	😐 変わらない									
	😞 調子が悪い									
気付いたこと (メモ)										