



まずは2週間、毎日続けて変化を記録 甘酒生活チェックシート

【午 前】▶消化吸収がスムーズな為、起きたばかりの胃にも負担なく栄養補給ができ、代謝のスイッチを入れてくれます。
 【午 後】▶特に1日の疲れが出やすい夕方に摂ることで、脳や体に元気をチャージして疲労回復に繋がります。
 【食 後】▶お腹に物足りなさを感じた時に、やさしい甘みが満足感を与えてくれます。
 【就寝前】▶リラックス効果があり、ストレス改善や夜の腸活にも良いとされています。
 ※1日の摂取量の目安は100ml~200mlです。

日付	飲んだ甘酒	飲んだ時間	お通じ	体調	気分	お肌	その他(気になった事)
/		朝・昼・夜・間食	便秘・かたい・普通・やわらかい・水様便	良い・普通・いまいち	すっきり・普通・いまいち	改善・不変・いまいち	
/		朝・昼・夜・間食	便秘・かたい・普通・やわらかい・水様便	良い・普通・いまいち	すっきり・普通・いまいち	改善・不変・いまいち	
/		朝・昼・夜・間食	便秘・かたい・普通・やわらかい・水様便	良い・普通・いまいち	すっきり・普通・いまいち	改善・不変・いまいち	
/		朝・昼・夜・間食	便秘・かたい・普通・やわらかい・水様便	良い・普通・いまいち	すっきり・普通・いまいち	改善・不変・いまいち	
/		朝・昼・夜・間食	便秘・かたい・普通・やわらかい・水様便	良い・普通・いまいち	すっきり・普通・いまいち	改善・不変・いまいち	
/		朝・昼・夜・間食	便秘・かたい・普通・やわらかい・水様便	良い・普通・いまいち	すっきり・普通・いまいち	改善・不変・いまいち	
/		朝・昼・夜・間食	便秘・かたい・普通・やわらかい・水様便	良い・普通・いまいち	すっきり・普通・いまいち	改善・不変・いまいち	
/		朝・昼・夜・間食	便秘・かたい・普通・やわらかい・水様便	良い・普通・いまいち	すっきり・普通・いまいち	改善・不変・いまいち	
/		朝・昼・夜・間食	便秘・かたい・普通・やわらかい・水様便	良い・普通・いまいち	すっきり・普通・いまいち	改善・不変・いまいち	
/		朝・昼・夜・間食	便秘・かたい・普通・やわらかい・水様便	良い・普通・いまいち	すっきり・普通・いまいち	改善・不変・いまいち	
/		朝・昼・夜・間食	便秘・かたい・普通・やわらかい・水様便	良い・普通・いまいち	すっきり・普通・いまいち	改善・不変・いまいち	
/		朝・昼・夜・間食	便秘・かたい・普通・やわらかい・水様便	良い・普通・いまいち	すっきり・普通・いまいち	改善・不変・いまいち	
/		朝・昼・夜・間食	便秘・かたい・普通・やわらかい・水様便	良い・普通・いまいち	すっきり・普通・いまいち	改善・不変・いまいち	
/		朝・昼・夜・間食	便秘・かたい・普通・やわらかい・水様便	良い・普通・いまいち	すっきり・普通・いまいち	改善・不変・いまいち	
/		朝・昼・夜・間食	便秘・かたい・普通・やわらかい・水様便	良い・普通・いまいち	すっきり・普通・いまいち	改善・不変・いまいち	

memo