

目覚め／良い・まあまあ・悪い 排便／あり・なし

食事の記録 (氏名／前田美穂)

	朝	間食	昼	間食	夜	間食
火	4月8日	りんご小半分、みかん3個		外食 中華(カレー味白ごはんに卵少々含む、ブロッコリーのあんかけ)		食事の時間 17:45-18:15
	7時20分起床	ブラジリアンナッツ4個		トルティーヤチップス一袋(オーガニックで自然の味付けのもの)		あずき玄米、トマトソース(冷凍グリーンピース、玉ねぎ、ニンニク、マッシュルーム)
	目覚め悪い			アーモンド、レーズン		味噌汁(シイタケ、あらめ、わかめ、豆腐、玉ねぎ)
	57.6kg			バナナ2本、100%りんごジュース250ml		茹でたブロッコリー麻オイルと醤油、青汁スティック1本
	排便	朝鼻水、鼻づまり、目がかゆい		長女3歳半が熱を出して早退したため自炊できず外食		外出してないが目のかゆみ、鼻づまり
	昼大量	前日のマラソンのためか朝からだるい		動物性の卵を少し食べてしまった。(最初入っているのに気付かなかった)		おりものに血が混じる
就寝時間8時間						
水	4月9日	りんご中1個、バナナ1本		アーモンド、レーズン、ブラジリアンナッツ		食事の時間 17:20-17:55
	7時30分起床	アーモンド、レーズン		青汁スティック1本		酵素玄米
	目覚め良い	あずき玄米、味噌汁(昨晚の残り)、ゆでブロッコリー				アボカドと醤油
	58.4kg					玉ねぎとニンニクとトマトとズッキーニとマッシュルームとカレー粉とココナッツミルクとココナッツオイル炒め
	排便9時	23時すぎに就寝できたため目覚めは良い。 朝鼻水、目のかゆみ少々		次女をだっこしながら長女をクリニックへつれていき、その後息子を迎えに行く。		夕食後鼻水が大量に出る 20分マラソン後くしゃみ多発
	就寝23時					入浴後鼻がかゆい、右腕に発疹がでる
木	4月10日	みかん3個、りんご小1個		食事の時間12時00		食事の時間17:50-18:20
	7時00分			あずき玄米		あずき玄米
	目覚め悪い			味噌汁(玉ねぎ、しいたけ、あらめ、わかめ、豆腐、人参)		味噌汁(昼の残り)
				ボンセンに黒ゴマペーストとオリゴ糖(4枚)		納豆と生オクラと醤油
	排便7:30	長女が夜中1時間置きに泣いたため、ぐっすり寝れず。				夕飯後、鼻水鼻づまり
	12:30	朝鼻水、咳き込む				長時間外出していたが目のかゆみ鼻水等はなかった
少量ずつ						
浮く						
金	4月11日			酵素玄米		食事の時間18:00-18:30
	6時45分	なし(時間なし)		トマトスープ(トマトジュース、ジャガイモ、アンディーブ)		酵素玄米
	目覚め悪い			ボンセンに黒ゴマペーストとオリゴ糖(4枚)		トマトスープ(昼間の残り)
				ポテトチップス一袋(オーガニックジャガイモとひまわり油のみ)		アボカドと醤油
	排便	鼻づまり、鼻水、特に右鼻		外出時、目がまったく痒くならない		夕食後、鼻水だらだら、娘の風邪が移ったようだ のども少し痛い
	朝8時			が鼻水、特に右鼻がすごい		気道は苦しくない
色良い浮く			さらに気持ち悪い。ポテチのせい?		肩こりー風邪かも	
少量					ポテチのせいか両ほほに赤い発疹がでる	

目覚め/良い・まあまあ・悪い 排便/あり・なし

食事の記録 (氏名/前田美穂)

	朝	間食	昼	間食	夜	間食
土 4月12日			白米と粟と分付き米ご飯、すり黒ごま		食事の時間17:50-18:20	
起床時間7:00	りんご小3/4個 みかん1個		トマトスープ残り(トマトジュース、ジャガイモ、アンディーブ)	レーズン	あずき玄米	
目覚め良い	ハーブティ		トマトソース残り(トマトピューレ、冷凍グリーンピース、玉ねぎ、ニンニク、赤唐がらし)		ズッキーニと玉ねぎとニンニクとコーンのゴマ油ソテー	
			ボンセンに黒ゴマペーストとオリゴ糖(4枚)		アボカドと醤油とすり黒ごま	
排便8:30	鼻かぜのようで鼻水が凄い、若干頭も痛い		昼寝後ちよっと回復		目のかゆみはまったくなかったので、ナッツ類のせいだったかも。	
浮く	肌の調子絶不調		外出時、くしゃみ鼻水大量		夕飯後ちよっと咳が出始める	
			下腹部右が痛くなり、その後下痢		鼻づまり	
就寝時間21:30			生理		貧血の症状が出る	
日 4月13日			あずき玄米、昨日の残りのアボカドと醤油とすり黒ごま		食事の時間18:30-19:00	
起床6時50分	なし		昨日の残りズッキーニと玉ねぎとニンニクとコーンのゴマ油ソテー		あずき玄米、ピーツの茹でた物	
目覚め悪い			デトックスベジスープ		レンズ豆とズッキーニと玉ねぎとニンニクとトマトとトマトピューレとココナッツミルクとごま油	
排便	昼寝をして早く寝たため睡眠が浅くよく眠れなかった		体中が痛い、鼻づまり			
なし	0.5度通常よりも熱があるため体が敏感で痛い				少し咳き込む	
	鼻水大量				ウォーキングレッスン後回復してくるが、レッスン中貧血の症状が出る	
月 4月14日	リンゴ中2個		12時		食事の時間18:00-18:30	
57.7kg			人参糖漬け3本(自家製)、白米と粟と分付き米		白米と粟と分付き米、デトックスベジスープ味噌	
目覚め良い			レンズ豆とズッキーニと玉ねぎとニンニクとトマトとトマトピューレとココナッツミルクとごま油		ゆでピーツをレモン汁で	
起床7時			デトックスベジスープを味噌で		ブロッコリーをレモンと醤油と麻オイルで	
排便	生理、		生理で黒い塊が出る。血が汚れている証拠		外出時、目も痒くならずくしゃみもなし	
11時軟便で昨夜のピーツの色がそのまま出ている	入眠前咳き込む、朝鼻水鼻づまり				外出後鼻水	
					夕食後気道が苦しくなり咳き込む、まだ風邪が治ってないかも	