

目覚め/良い・まあまあ・悪い 排便/あり・なし

食事の記録 (氏名/美穂)

	朝	間食	昼	間食	夜	間食
11月9日	寝起き 塩水1リットル	ゴマ	12:00-13:45 あずき玄米、納豆、梅干し2つ	そば粉ク ラッカー一 枚		
5:30	11:00 サラダ(切干大根、大根、アボカド、アルファ ルファ、オリーブ油、バルサミコ酢、醤油)	浸水クルミ 一袋	小豆、キャベツ、アンチョビ、セロリの葉、玉ねぎ、 ニンニクの醤油炒め			
目覚め良い	大根の糠漬け		ビーツ、ココナッツクリーム、トマトピューレ、セロリ、 玉ネギのスープ			
53.5kg	10:00 柿一個、リンゴ一個		子供の残した卵炒め少し			
5:45 緩い沈む 色が悪い便	体調絶不調、風邪気味で全身だるい		ウォーキングレッスン			
	のどが少し痛い、体が痛い		血は塊もなくサラサラ			
満月	半年ぶりに生理開始		食欲なかったが一杯食べてしまった			
22:30	黄色い鼻水大量		食欲がないのにたらふく食べてしまうのは危険で す・・・が、夜は口にしていけないので内臓は休んで いるので安心していきます。			
11月10日	寝起き塩水1リットル	黒ゴマ	12:00-13:15		15:00-15:30	
6:00	11:00 サラダ(切干大根、大根、アボカド、マル シュ、アルファルファ、オリーブ油、バルサミコ酢、 醤油)	浸水クルミ	小豆玄米		グルテンフリークッキー3つ	
目覚め良い	10:40 柿1個 バナナー本		小豆、キャベツ、アンチョビ、セロリ、玉ねぎ、ニン ニクの醤油みりんカレー粉炒め		グルテンフリークッキー試食	
53.8kg						
6:30 量少ない 沈む	就寝中鼻づまり		オーガニック展示会に行く		少し気道がゼーゼーする→カレー粉?	
12時 下痢気 味大量浮く	黄色い鼻水大量				頭が痛い	
	生理量多い					
23:00						
11月11日	寝起き塩水1リットル	黒ゴマ	12時30-13時30分 外食@レストラン			
6時50分	10時30分-11:30 サラダ(切干大根、アボカド、ロ ケット、ブロッコリースプラウト、赤パプリカ、ズッ キーニ、フェネル、小松菜、ワカメ、昆布、ゴマ 油、醤油、バルサミコ酢)		白身魚のクリーム煮、玄米、カリフラワー			
目覚め良い	そばの実と卵とグリーンピースとインゲンの醤油 炒め		15:30-16:00			
53.1kg			ポテチ、ミックスナッツ(乾燥ベリー、乾燥バナナ入 り)			
7:15 色悪い緩 い便浮かぶの と沈むのと	鼻づまり、大量の黄色い鼻水		大量の黄色い鼻水			
19時 浮かぶ 緩めの便。そ れなりの量			風邪の炎症が長引いている1週間以上			
	生理量少なくなってきた					
23時						

11月12日	寝起き塩水1リットル	11:30-14:00 大根の糠漬け	板チョコ一枚分	
6時30分		サラダ(ズッキーニ、大根、フェネル、ブロッコリースプラウト、切干大根、ごま油、醤油、バルサミコ酢)	ロークラッカー一袋	
目覚め良い 52.7kg		あずき玄米、サツマイモオープン焼き2本分 ジャガイモ、人参、インゲン、卵2個分の炒め物	柿2個	
6:30 ゆるめ量 それなり浮く	黄色い鼻水大量	昼食後水状の下痢でお腹が痛くなる		
13時 下痢気 味浮く	生理の量少なくなる	黄色い鼻水大量		
21:40		ここ数日チョコが無性に食べたくなり板チョコ1枚分 一気食い		

目覚め/良い・まあまあ・悪い 排便/あり・なし 食事の記録 (氏名/美穂)

	朝	間食	昼	間食	夜	間食
11月13日	寝起き塩水1リットル	ゴマ	12:00-13:10	板チョコ半分		
6:00	10:30 サラダ(切干大根、フェネル、アボカド、アルファルファ、マルシュ、ズッキーニ、ゴマ油、醤油、りんご酢、バルサミコ酢)		あずき玄米少し、市販そば粉パン2個			
目覚め良い 52.8kg			キャベツとワカメと小豆とそば粒と玉ねぎとニンニクの味噌炒め			
6:20 下痢量少 し浮かぶ	黄色い鼻水大量		黄色い鼻水大量		黄色い鼻水大量	
12:00 それな りの量緩い便	鼻づまり		昼食後だるく眠くなる。熱があるような感じで体中が痛い		熱があるような感じで体中が痛い	
23:00	生理の量少ないがまだ出血あり		バレエレッスン 甘いものが食べたくなるのは玄米の量を減らしたから?? そのようです。根野菜は手に入りますか。			
11月14日	寝起き、1リットル塩水			小麦粉の市販品クッキー4枚		
5:30	10:30-12:40 サラダ(切干大根、ブロッコリースプラウト、ズッキーニ、赤パプリカ、ちこり、小松菜、ワカメ、ゴマ油、醤油、バルサミコ酢、りんご酢)			ハーゲンダッツ1カップ		
目覚め良い 53.0kg	あずきとキヌアと粟と玄米、カボチャとニンニクと黒豆とそばの実の炒め煮			スニッカーズのアイス1個		
5:50 浮かぶ緩 い便	黄色い鼻水大量		黄色い鼻水そこそこ出る		頭や耳奥が痛い←砂糖の摂りすぎ?	
23:30	肌の調子良い ↑生理が終わったからです。		体調の悪さがストレスとなり甘いものがとても食べたくなり大量に食べる		左手首もいたい←関節炎?? 体調悪い 生理終了	

11月15日	寝起き1リットル塩水			
5:30	10:00-12:40 サラダ(切干大根の量半分に、ブロッコリースプラウト、マルシュ、ザクロ、ズッキーニ、小松菜、ゴマ油、醤油、リンゴ酢)			
目覚め良い	小豆玄米、納豆、梅干し、海苔、茹で黒豆			
53.1kg	サツマイモと人参の葉とニンニクと玉ねぎの醤油と八丁味噌炒め			
6:00 沈む緩い 色悪い量普通	鼻水、痰	黄色い鼻水	そんなにつかれなし	
	肌の調子良い		入浴後にお腹が張る→黒豆のせい?	