

おやつを上手に選んで楽しむ



# 間食記録カレンダー

🕒 15時まで 🍪 ナッツや低糖質に 🍷 量を決めて  
書き忘れた日は気にせずに🙄



1日	
10:00	大福(150 kcal)
15:00	クッキー(50 kcal)
合計	200 kcal

量を少なく  
できた日に○を  
つけましょう!

日 日 日 日 日 日 日

合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal

日 日 日 日 日 日 日

合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal

日 日 日 日 日 日 日

合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal

日 日 日 日 日 日 日

合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal

日 日 日 日 日 日 日

合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal

よく食べている?  
間食ランキング

No.1

No.2

No.3



間食を減らせた自分に  
グッドボタン  
大塚由希