

生活状況 記録

7月 15日 (水)

【昨晚就寝 0:10

起床 6:30

睡眠 (満足・普通・**不満足**)

	開始時間～終了時間	飲食の内容 (量・順番など) 活動の内容 など	最後に薬を飲んだ時間 インスリン注射をした時間	ストレス	意識したこと	気付いたこと 疑問など
1	6:30 ~ 6:45 特に食事の場合は 開始、終了時間も メモしましょう	朝食 食パン1枚 (6枚切り) バター・ジャム ゆで卵 1個 コーヒー + 牛乳 (砂糖なし) 食べた内容を できるだけ食べた順で メモしましょう 欄内にメモもOKです	最後に内服・注射した時間を記載 6時 20分頃 □服薬・インスリン なし 薬剤名などのメモもOKです	□ 大 ☑ 普通 □ 小	□ 全体量の調整 □ 食べる順番 (副菜→主菜→炭水化物) □ 炭水化物を減らす □ 規則正しい食事リズム □ 食後に軽く体を動かす □ その他(特に意識せず まずは いつも通り
2	7:00 ~ 7:45	通勤で 20分歩く + 20分 電車 + 5分歩く 身体を動かした場合 (特に食後) は 記載しておくとも参考になります	内服・注射が更新されなければ 記載は不要です。 時 分頃 □服薬・インスリン なし	☑ 大 □ 普通 □ 小	□ 全体量の調整 □ 食べる順番 (副菜→主菜→炭水化物) □ 炭水化物を減らす □ 規則正しい食事リズム □ 食後に軽く体を動かす □ その他(
3	10:30 ~ 10:40	お土産のクッキー2枚 (2枚 90kcal 炭水化物 g) カロリーや炭水化物量の記載があればメモしてみましょう。	時 分頃 □服薬・インスリン なし	□ 大 □ 普通 ☑ 小	□ 全体量の調整 □ 食べる順番 (副菜→主菜→炭水化物) □ 炭水化物を減らす □ 規則正しい食事リズム □ 食後に軽く体を動かす □ その他(時々 食べてしまう
4	12:10 ~ 12:30	ランチ キツネうどん ネギ多め 前後 5分× 往復 歩き 欄内にメモもOKです	時 分頃 □服薬・インスリン なし	□ 大 ☑ 普通 □ 小	□ 全体量の調整 □ 食べる順番 (副菜→主菜→炭水化物) □ 炭水化物を減らす ☑ 規則正しい食事リズム □ 食後に軽く体を動かす □ その他(うどんだけに したのに 意外と血糖が あがって ビックリ
5	15:30 ~ :	缶コーヒー 微糖 200CC 1本	時 分頃 □服薬・インスリン なし	☑ 大 □ 普通 □ 小	□ 全体量の調整 □ 食べる順番 (副菜→主菜→炭水化物) □ 炭水化物を減らす □ 規則正しい食事リズム □ 食後に軽く体を動かす □ その他(会議後 飲みたくなった (微糖にした)

	開始時間～終了時間	飲食の内容（量・順番など） 活動の内容 など	最後に薬を飲んだ時間 インスリン注射をした時間	ストレス	意識したこと	気付いたこと 疑問など
6	17:50 ~ 18:50	帰宅 10分徒歩 + 薬局買い物 + 20分電車 + 20分徒歩	時 分頃 <input type="checkbox"/> 服薬・インスリン なし	<input type="checkbox"/> 大 <input checked="" type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 小	<input type="checkbox"/> 全体量の調整 <input type="checkbox"/> 食べる順番（副菜→主菜→炭水化物） <input type="checkbox"/> 炭水化物を減らす <input type="checkbox"/> 規則正しい食事リズム <input type="checkbox"/> 食後に軽く体を動かす <input type="checkbox"/> その他(
7	19:40 ~ 20:20	入浴	時 分頃 <input type="checkbox"/> 服薬・インスリン なし	<input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 小	<input type="checkbox"/> 全体量の調整 <input type="checkbox"/> 食べる順番（副菜→主菜→炭水化物） <input type="checkbox"/> 炭水化物を減らす <input type="checkbox"/> 規則正しい食事リズム <input type="checkbox"/> 食後に軽く体を動かす <input type="checkbox"/> その他(
8	20:30 ~ 21:35	夕食 ビール350ml 1本 柿ピー 小袋x1 (80kcal 炭水化物 g) 野菜サラダ カレーライス	最後に内服・注射した時間を記載 20 時 15 分頃 <input type="checkbox"/> 服薬・インスリン なし	<input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 小	<input type="checkbox"/> 全体量の調整 <input type="checkbox"/> 食べる順番（副菜→主菜→炭水化物） <input type="checkbox"/> 炭水化物を減らす <input checked="" type="checkbox"/> 規則正しい食事リズム <input type="checkbox"/> 食後に軽く体を動かす <input type="checkbox"/> その他(柿ピーを 食べてしまった
9	: ~ :		時 分頃 <input type="checkbox"/> 服薬・インスリン なし	<input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 小	<input type="checkbox"/> 全体量の調整 <input type="checkbox"/> 食べる順番（副菜→主菜→炭水化物） <input type="checkbox"/> 炭水化物を減らす <input type="checkbox"/> 規則正しい食事リズム <input type="checkbox"/> 食後に軽く体を動かす <input type="checkbox"/> その他(
10	: ~ :		時 分頃 <input type="checkbox"/> 服薬・インスリン なし	<input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 小	<input type="checkbox"/> 全体量の調整 <input type="checkbox"/> 食べる順番（副菜→主菜→炭水化物） <input type="checkbox"/> 炭水化物を減らす <input type="checkbox"/> 規則正しい食事リズム <input type="checkbox"/> 食後に軽く体を動かす <input type="checkbox"/> その他(