

【タブレット食品・摂取の記録シート】

※この記録用紙は、ご自身の飲み忘れ防止や実際に飲んだ記録用です。気が付いた項目などメモする事で健康管理にお役立てください。

【私の年代は？】 女・男  
30・40・50・60・70代

【ニックネーム】

毎日

【累計 / ページ】

基本は、1日「3粒」目安です。まとめても、わけてもかまいません。本人のペースで1日「1~6粒」の範囲がおすすめ。

摂取期間 <small>月・曜日は記入下さい</small>			いつ飲みましたか？ <small>※食前がおすすめです。</small>			粒数	記録項目 <small>(項目を選んでコメントすると後でわかりやすいです。)</small>	メモ や コメント
月	日	曜日	朝	昼	夜			
記入例			3			3	(ハ)、弾力、明るみ、調子👍、他	朝の洗顔で！
	1						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	2						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	3						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	4						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	5						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	6						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	7						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	8						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	9						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	10						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	11						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	12						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	13						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	14						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	15						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	16						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	17						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	18						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	19						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	20						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	21						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	22						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	23						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	24						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	25						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	26						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	27						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	28						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	29						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	30						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	31						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
合計日数			総合評価				ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	

この「記録シート」の画像(PDFか写真)を「info@age-design.jp」へ提供ご協力ください。

【スマホで写メ📷】

よろしければ、コメントをお願いします。(感想や、ご意見、ご要望など、なんでも結構です。お礼を差し上げます。)



info@age-design.jp

【タブレット食品・摂取の記録シート】

※この記録用紙は、ご自身の飲み忘れ防止や実際に飲んだ記録用です。気が付いた項目などメモする事で健康管理にお役立てください。

【私の年代は？】 女・男  
30・40・50・60・70代

【ニックネーム】

毎日

【累計 / ページ】

基本は、1日「3粒」目安です。まとめても、わけてもかまいません。本人のペースで1日「1~6粒」の範囲がおすすめ。

摂取期間 <small>月・曜日は記入下さい</small>			いつ飲みましたか？ <small>※食前がおすすめです。</small>			粒数	記録項目 <small>(項目を選んでコメントすると後でわかりやすいです。)</small>	メモ や コメント
月	日	曜日	朝	昼	夜			
記入例			3			3	ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	友達にほめられた♪
	1						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	2						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	3						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	4						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	5						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	6						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	7						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	8						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	9						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	10						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	11						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	12						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	13						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	14						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	15						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	16						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	17						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	18						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	19						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	20						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	21						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	22						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	23						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	24						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	25						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	26						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	27						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	28						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	29						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	30						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
	31						ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	
合計日数			総合評価				ハリ、弾力、明るみ、調子👍、他	

この「記録シート」の画像(PDFか写真)を「info@age-design.jp」へ提供ご協力ください。

【スマホで写メ📷】

よろしければ、コメントをお願いします。(感想や、ご意見、ご要望など、なんでも結構です。お礼を差し上げます。)



info@age-design.jp