

健康食品の利用記録シート

「何となく」を記録に変え、自分に合っているかを丁寧に確認しましょう。

お名前（任意）

記録開始日

1. 利用している商品の基本情報

商品名		メーカー名	
利用を始めた日		見直し予定日	
1日の摂取目安量		実際の摂取量	
摂取する時間帯		利用目的	
使用中の薬・他の健康食品			

2. 始める前の状態を記録する

各項目を5段階で記録してください。 1＝気になる・不調 3＝普通 5＝とても良い

朝の目覚め	①	②	③	④	⑤
睡眠	①	②	③	④	⑤
食欲	①	②	③	④	⑤
お通じ	①	②	③	④	⑤
日中の過ごしやすさ	①	②	③	④	⑤
気分	①	②	③	④	⑤

始める前に気になっていること・現在の生活状況

3. 見直すときの確認

☐ 体調に好ましくない変化はない

☐ 摂取目安量を守っている

☐ 利用目的に沿った変化を感じる

☐ 費用や手間に納得している

☐ 食事・睡眠・運動も見直せている

☐ 続ける理由を自分で説明できる

14日間の体調・利用記録

良い変化だけでなく、気になった変化や生活上の出来事も記録しましょう。

日付	摂取時刻	量	睡眠	目覚め	食欲	お通じ	日中	気分	メモ

14日後の振り返り

- ☐ 続ける
- ☐ いったん見直す
- ☐ 中止して相談する

感じた変化・気づいたこと・次に確認したいこと