

## フードダイアリー

フードダイアリー（食事記録）をつけることは、あなたの食習慣に気づきを与えてくれます。

あなたが特定の食べ物を食べた後に、いつも体に違和感を覚えるようなら、フードダイアリーをつけることで、アレルギー症状や過敏性が、どの食べ物からきているか気づくことができます。

ノートに、体と感情の両面から、食べる前、食べているとき、そして食べ終わった後（または飲み終わった後）について記録して見ましょう。



体と感情面の変化を感じてみましょう。（以下のようなポイントがあります）



頭痛、悪心、疲労、不眠症、震え、集中力、強さ、目の見え方、敏感さ、エネルギー

不安、落ち込み、不安定、過敏、動揺、ユーモア、幸せ、活気、興味、安定、落ち着き

食事記録をつけ忘れていたり、間違えて記入したとしても、ストレスに感じなくて大丈夫です。あなたはいつでも、中断したところからまた始めることができます。身体の症状や感情と食べ物との関係に気づき始めると、食べたものを全て記録する必要がないことに気づくでしょう。

このツールは、バランスを失っていると感じた時に使って見ましょう。

食べたもの		食後の感じ方	2時間後の状態は？
1日目	朝		
	昼		
	夜		
	間食		
2日目	朝		
	昼		
	夜		
	間食		
3日目	朝		
	昼		
	夜		
	間食		

	食べたもの	食後の感じ方	2時間後の状態は？
4日目	朝		
	昼		
	夜		
	間食		
5日目	朝		
	昼		
	夜		
	間食		

このエクササイズで、特定の食品に対して異常に敏感であることがわかるかもしれません。食物アレルギーは、あなたの体質に適した食品を食べるように、体が教えてくれているのです。