

# ● 食事メモと症状記録

年 月 日( )

食事内容		メニュー	材料・調味料・加工食品 食品パッケージの原材料表示を切り取るか、 写真に撮って貼ると便利
	朝食 時間( : )		
	おやつ 時間( : )		
	昼食 時間( : )		
	おやつ 時間( : )		
	夕食 時間( : )		
日常生活	〈起床・昼寝・就職時間〉		〈体調〉
	〈スキンケア〉		〈内服薬〉
症状	かゆみ、赤みが出たところに色を塗る		発症時間と症状 皮膚の状態 (かゆみ、あかみ、ぶつぶつ、かさかさ、はれなど) その他症状 (咳き込む、ゼイゼイ、発作など)
			