

毎日の記録:除去食品 ()



	月 日		月 日	
	メニュー・材料(食べた食品)	気づいたこと	メニュー・材料(食べた食品)	気づいたこと
朝食 時間 : 	写真 有・無	hh:mm 開始	写真 有・無	hh:mm 開始
昼食 時間 : 	写真 有・無	hh:mm 開始	写真 有・無	hh:mm 開始
間食 時間 :	写真 有・無	hh:mm 開始	写真 有・無	hh:mm 開始
夕 時間 : 	写真 有・無	hh:mm 開始	写真 有・無	hh:mm 開始
夜 	4. かゆくて眠れない 3. 何度か起きてかく 2. かゆがったが眠れた 1. よく眠れた (番号を下に記入)			
皮膚 症状 	4. じゅくじゅく 3. 赤み 2. ぶつぶつ 1. かさかさ 0. なし (症状があるところに番号)			
軟膏		朝 昼 夜		朝 昼 夜
	ステロイド剤	朝 昼 夜	ステロイド剤	朝 昼 夜
内服	()	朝 昼 夜	()	朝 昼 夜
呼吸	咳き込む ゼイゼイ 発作		咳き込む ゼイゼイ 発作	
鼻炎	くしゃみ 鼻汁 鼻づまり		くしゃみ 鼻汁 鼻づまり	
日常 生活 				