

# 04 食事と栄養素

## 課題 1

昨日の夜、今朝の食事を思い出して演習ノートに書き出してみよう

①昨日の夜の食事

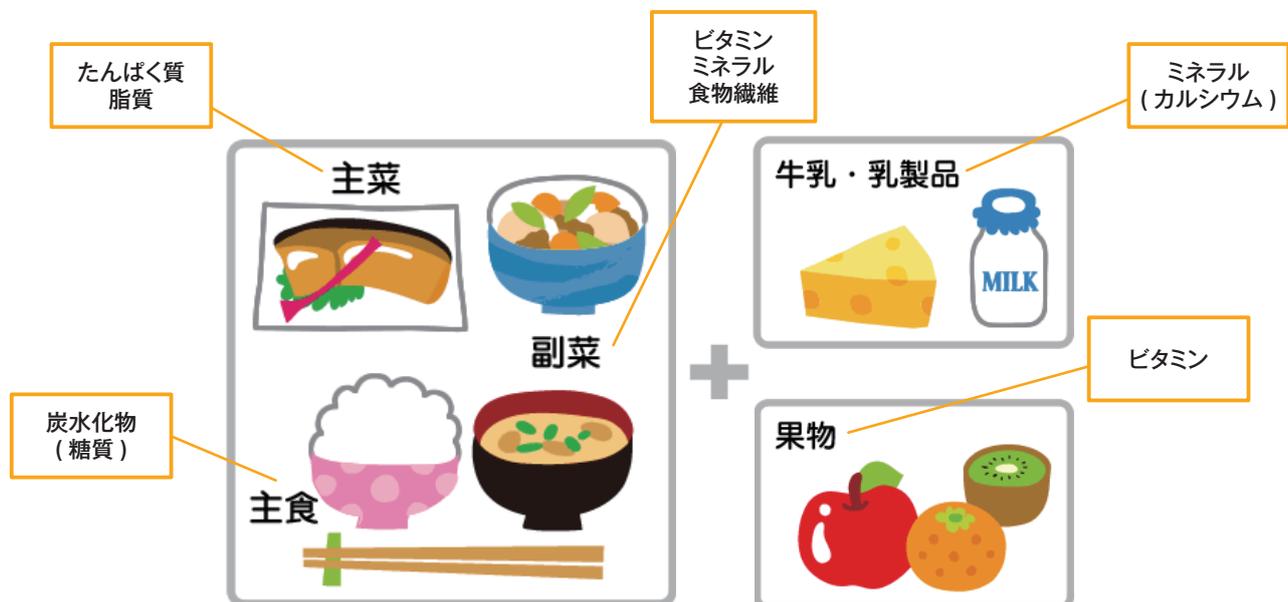
できるだけ詳細を書き出す

例) ・カレーライス (豚肉、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、ご飯) ・みそ汁 (豆腐、えのき)

昨日の夜

今日の朝

書き出した結果をチェックして行きましょう





自身の食事における課題は何なのか  
また、その要因、解決策などを具体的に考える

目標

目標達成の要素	批判的分析	現在の自分

現在の課題（問題）



分析（問題の原因は何なのか）



解決策



具体的な行動計画



計画実行後の振り返り

