


# 1週間の睡眠日誌

睡眠ライフスタイルランナー

月日/時刻	午前											午後											睡眠時間	夜間覚醒数	起床時の気分			
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9				10	11	
4/1 月	睡眠	間食	9時、15時	チョコレート	チョコレート	朝食 6時00分	ごはん・味噌汁 系内豆、たまご焼き						昼食 12時30分	たまご・サラダ チョコレート					夕食 17時00分	トマト・ナス ごはん 4-ス					備考	7.5	0	4
4/2 火	睡眠	間食	15時	0-1ル チョコレート	チョコレート	朝食 6時00分	ごはん・味噌汁 系内豆、たまご焼き						昼食 14時00分	サラダ チキニアホ					夕食 17時30分	焼きそば おひたし、味噌汁					備考	7.5	0	4
4/3 水	睡眠	間食	15時	チョコレート	チョコレート	朝食 6時00分	ごはん・味噌汁 系内豆、たまご焼き						昼食 12時00分	カレー ソーラージュ					夕食 17時30分	トマト サラダ、ステーキ					備考	7.5	1	3
4/4 木	睡眠	間食	15時	ケーキ チョコレート	チョコレート	朝食 6時00分	ごはん・味噌汁 たまご焼き、オリオレト						昼食 13時00分	おにぎり 1個					夕食 17時00分	ステーキ (肉入り、玉子)					備考	6.5	0	4
4/5 金	睡眠	間食	15時	チョコレート	チョコレート	朝食 6時00分	ごはん・味噌汁 系内豆、たまご焼き						昼食 12時30分	いんげん、ズッキーナ たまご					夕食 17時30分	トマト カレー、野菜サラダ					備考	7.5	0	3
4/6 土	睡眠	間食	15時	チョコレート	チョコレート	朝食 7時00分	あじの味噌汁、白玉焼き おにぎり、たまご焼き						昼食 12時00分	わかめ、うなぎ かてわか、天ぷら					夕食 19時30分	ホタルイカ、揚げ物 サラダ、サラダ					備考	5	0	3
4/7 日	睡眠	間食	15時	チョコレート	チョコレート	朝食 7時30分	ごはん チョコレート						昼食 12時00分	サラダ 里野菜入り					夕食 17時30分	トマト ステーキ、味噌汁					備考	8.5	0	2

【記入の仕方】 ※2週間〜1ヶ月を目安につけてみましょう。

ご利用方法



- 睡眠 塗りつぶし
- 眠気を感じた時 斜線
- 寝床にいた時 矢印
- 外出した 太字
- 運動した ▲

◇睡眠時間  
例) 6.5時間

◇起床時の気分  
5: スッキリ  
4: 気持ちあがり  
3: 普通  
2: あんまりよくなかった  
1: 起き上がるのに15分以上かかった

◇間食  
何時に何を食べたかを記載  
例) ケーキ・和菓子

◇食事  
食べた時刻  
例) ●時●分  
食べた内容  
例) ごはん・味噌汁・サラダ・漬物