



# 「健康食品手帳」を書いてみよう



- あなたの大切な記録帳です。
- おくすり手帳に貼ることで、手軽に始めることができます。
- 医師や薬剤師等に相談しやすいのでおすすめです。



① 製品情報を書く。

② 1日あたりの摂取量を書く。

③ 利用開始日を書く。

④ 体調変化の状況を書く。

⑤ 医師や薬剤師に相談すること等を書く。

〈健康食品手帳〉		記入日： 年 月 日		
製品名				
製造者名・販売者名				
摂取量	1日	粒・	mL	
利用開始日	年	月	日	
摂取していて気になる症状	<input type="checkbox"/> 皮膚（かゆい・赤いブツブツ等）			
	<input type="checkbox"/> 消化器（下痢、吐気、腹痛等）			
	<input type="checkbox"/> 検査値異常（腎機能、肝機能等）			
	<input type="checkbox"/> その他（ ）			
症状が出た日	年	月	日	
	※症状が出た場合は、利用を中止し、医療機関を受診しましょう。			
体調の変化・気づいたこと				

基本的な情報

体調の変化や気づいたこと（内容、程度）を記録します。

（例）アレルギー等、体質的に合わない成分の記録

（キリトリ線）「おくすり手帳」に貼ることができます。

〈健康食品手帳〉		記入日： 年 月 日		
製品名				
製造者名・販売者名				
摂取量	1日	粒・	mL	
利用開始日	年	月	日	
摂取していて気になる症状	<input type="checkbox"/> 皮膚（かゆい・赤いブツブツ等）			
	<input type="checkbox"/> 消化器（下痢、吐気、腹痛等）			
	<input type="checkbox"/> 検査値異常（腎機能、肝機能等）			
	<input type="checkbox"/> その他（ ）			
症状が出た日	年	月	日	
	※症状が出た場合は、利用を中止し、医療機関を受診しましょう。			
体調の変化・気づいたこと				

〈健康食品手帳〉		記入日： 年 月 日		
製品名				
製造者名・販売者名				
摂取量	1日	粒・	mL	
利用開始日	年	月	日	
摂取していて気になる症状	<input type="checkbox"/> 皮膚（かゆい・赤いブツブツ等）			
	<input type="checkbox"/> 消化器（下痢、吐気、腹痛等）			
	<input type="checkbox"/> 検査値異常（腎機能、肝機能等）			
	<input type="checkbox"/> その他（ ）			
症状が出た日	年	月	日	
	※症状が出た場合は、利用を中止し、医療機関を受診しましょう。			
体調の変化・気づいたこと				