食事日誌

※食べられる食品を症状が出ない量で食べて、どのような食品をどのくらいの量、
週に何回食べたかを日誌に書いてみましょう。（症状が出た場合は備考欄に記入。）

※食べてみる食品と摂取量は、医師と相談して決めましょう。

食物	食品	／　（月）	／　（火）	／　（水）	／　（木）	／　（金）	／　（土）	／　（日）	回/週	現在摂取できている量
卵										
小麦										
乳										
備考										