

|   |                                     |   |   |
|---|-------------------------------------|---|---|
| 12月<br>24日<br>火   | 昼食<br>11:30<br>夕食<br>20:30          | 玄米のクロマイと小豆入り<br>小松菜の炒め 南京の煮物 ひじき 千切り大根<br>玄米のクロマイと小豆入り 味噌汁 梅干 ミズナの炒め<br>南京の煮物 ひじき 里芋のともあえ                           |   |
| 25日<br>水  | 昼食<br>12:00<br>夕食<br>18:30          | 出張 東京 玄米おにぎり 三年番茶<br>玄米おにぎり 三年番茶  | カサカサ  |
| 26日<br>木  | 昼食<br>12:00<br>16:00<br>夕食<br>20:00 | 玄米 ミズナの炒め 里芋のともあえ ひじき 千切り大根<br>玄米おもち 醤油 練りゴマ<br>玄米 味噌汁 ホウレンソウの炒め はくさいとうすあげの煮物<br>ひじき 里芋のともあえ 千切り大根                  | 全体痒い<br>疲れあり<br>身体が寒い   |
| 27日<br>金  | 昼食<br>12:00<br>20:30                | 玄米 ホウレンソウの炒め ひじき 里芋のともあえ 千切り大根<br>玄米 なまみそ べんりなのいため 味噌汁 ひじき<br>里芋のともあえ 白菜とうすあげの煮物                                    | 身体が寒い<br>疲れあり<br>気だけ全体痒い  |
| 28日<br>土  | 昼食<br>12:00<br>15:00<br>夕食<br>20:00 | 玄米 なまみそ べんりなのいため ひじき 里芋のともあえ<br>玄米せんべい<br>お好み焼 なずなの地粉 なずなのキャベツ なずなの卵<br>いか ちりめんじゃこ えび かつおふりかけ 青のり 醤油<br>さつまいも じゃがいも | 一日中寝る<br>誕生日<br>カサカサ  |
| 29日<br>日  | 昼食<br>15:00<br>夕食<br>20:30          | 玄米 なまみそ 味噌汁豆腐うすあげわかめ ひじき<br>みずなの炒め 里芋のともあえ<br>玄米 なまみそ 味噌汁豆腐うすあげわかめ ひじき<br>みずなの炒め 里芋のともあえ                            | ボチボチ  |
| 30日<br>月  | 昼食<br>11:30<br>14:00<br>20:00       | 玄米おにぎり<br>玄米せんべい<br>玄米の大豆とくろまい入り なまみそ 味噌汁にんじん大根<br>くまふのフライ キャベツ ひじき きんぴら牛蒡のレンコン入り                                   | 全体痒い  |
| <p>今週は出張以降 体調がすぐれず ここ最近では一番体調が悪かったです<br/>           身体全体が痒く 痒みで掻くと血が出て痛みとなり 動きがにぶり それに身体が寒く<br/>           しんどかったです<br/>           食欲はありますし よく食べれます 便も毎朝定期的ですし問題ないと思います<br/>           多少喘息の発作が出て吸入器を使用しました<br/>           会社も追い込みの時期等もあり多少神経質になっていたと思います<br/>           体調が悪いときは早退をさせてもらっています<br/>           アトピーの症状は 以前と比べれば悪いですし手足の関節は掻いて痛いです<br/>           塩を取ろうと意識して塩をなんにでも多く使用したせいか喉がかわき水分を結構取るよう<br/>           になりました<br/>           今まで指導を受けていることは忘れていた点もあるかもしれませんが<br/>           常に意識をして続けています<br/>           食事はすごく美味しい反面 多少飽きがきているかもしれません</p> |                                     |   | <p>断食ごめん<br/>           までいた<br/>           するの何か<br/>           をつかう水石<br/>           のいはなでし<br/>           つか<br/>           心と体の<br/>           変化が身<br/>           です。</p> <p>その時=その断食をするとき</p> |
| <p>福岡市西区姪浜 石原 貴 092-885-7341</p>  |                                     |   |   |