

ようほうのツール

しょくぜん
食前



30分後



しょくちよくぜん
食直前



すぐ
(5分以内)



しょくご
食後



30分後



しょっかん
食間



2時間



2時間



ねまえ
寝る前



30分後



きしょうじ
起床時



すぐ
コップ1杯の水



30分以上

- ・飲食しない
- ・横にならない

