

<体重日記 記入例>

生活目標		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
夕食ご飯は1杯まで 月週 7日		△	○	×	○	×	○	×	×	○	×	×	△	×	○	○	○	×	○	×	○	×							
8000歩以上歩く 月週 5日		○	×	×	○	○	×	○	×	×	○	×	×	×	○	×	○	×	○	×	×	○							
10時までに就寝 月週 7日		○	×	×	○	○	○	×	○	×	○	○	○	×	×	○	○	×	×	○	○	×							
日・月曜は休肝日 月週 2日		○						×	×						○	○						○							
体重	朝	75.8	75.2	75.3	75.0	75.1	75.3	75.0	75.2	75.0	74.9	74.6	74.9	75.0	75.5			74.6	74.5	74.4	74.4	74.8							
	晩								75.5	75.5	75.3	75.3	75.5	75.8	75.8		75.3	75.1	75.0	75.0	75.2	75.2							
※ ひと目盛りは0.1kgです。																													
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 150px;">76 kg</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 150px;">75 kg</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 150px;">74 kg</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 150px;">73 kg</div> </div> <p>現在の体重を四捨五入</p>		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 150px;"> <p>できた …○</p> <p>少しできた …△</p> <p>できなかった …×</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 400px;"> <p>1か月間の目標体重に向かって、赤線を引いてみよう</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">1日1回測定</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">1日2回測定</div> </div>																											
【なんでも記入欄】 血圧や腹囲、歩数、出来事など		ウォーキング 40分			8921歩	9256歩		焼肉		血圧 145/81				飲み会		風邪気味													

体重の測り方

<測るときのポイント>

- 服装や時間など、同じ条件で測る
- 朝はトイレの後、朝食前がオススメ
- 晩はトイレの後、寝る前がオススメ
- 1日1回、できれば1日2回測る