

記入例

月 / 日	6/1		6/2					
体重の グラフ								
1 kg増								
71 kg								
現在の体重								
70 kg								
1 kg減								
69 kg								
体 重	朝 70.2	晩 70.5	朝 70.3	晩 70.6	朝 70.1	晩 70.3	朝 70.1	晩 70.2
血 圧	120/80		122/78		116/78		120/75	
歩 数	3,400		5,550		5,700		5,500	
運 動	△		○		○		○	
食 事	○		○		○		○	
節 酒	×		△		△		○	
一言メモ	今日から記録 スタート。 頑張ろう！！		友だちとラン チに行った。 食事は野菜の 多い、ヘル シーなものを 選んだ。					

体重をグラフに
記入してみましょう

初日（ページの最初の
日）の体重に一番近い
体重を記入しましょう

【体重記載】
体重は朝晩毎日
測りましょう！！

【運動・食事目標達成確認】
運動/食事の目標を
頑張った・できた日：○
まあまあできた日：△
できなかった日：×

【自由記載】節酒、間食など
ライフスタイルに合わせ、
増やしたい項目を記入し、
記録してください。

【一言メモ】
・その日にあったこと
・頑張ったこと
・できなかった理由
などを記入しましょう