

お名前をご記入ください。

「今月の目標を」ご記入ください。
無理のない目標を立てましょう。
例：「暴飲・暴食をしない」「1日一万歩」など

「測定時間」をご記入ください。
毎日決まった時間に同じ条件で測定しましょう。

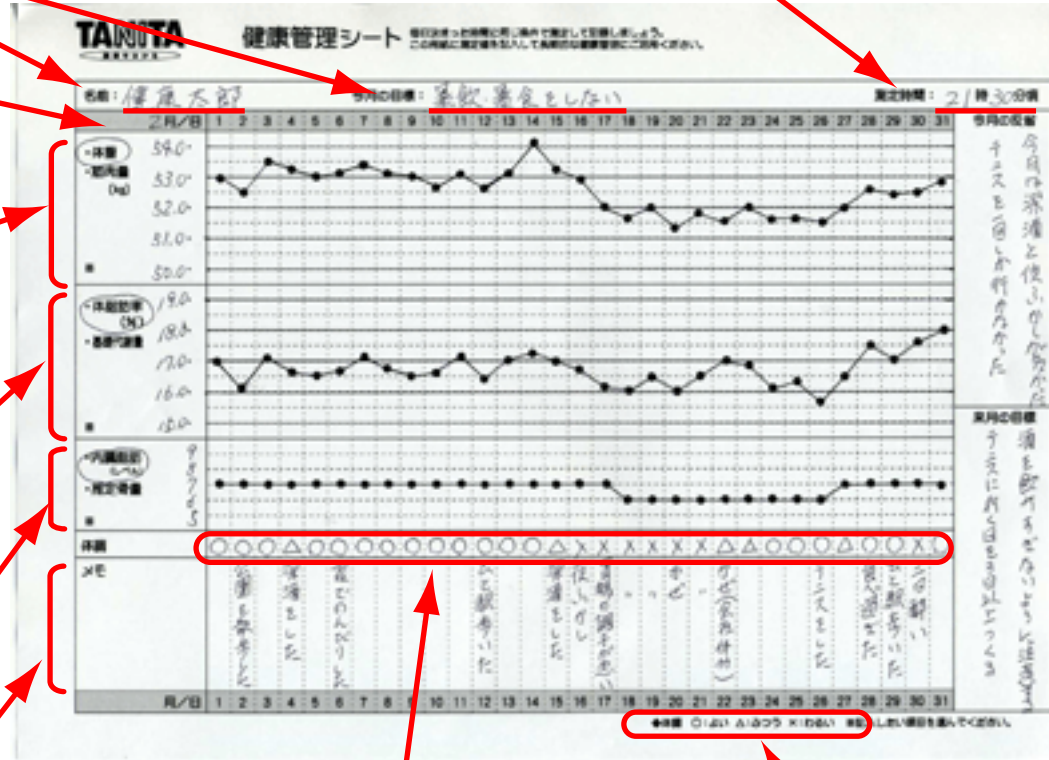
記録する月をご記入ください。

測定した「体重」をご記入ください。
グラフが中央になるように値を決めましょう。
減量が目標の場合は、一ヶ月の体重現象を
2～3kg にするのが理想です。

グラフに記入する「項目」を決めましょう。
記入する項目に丸印を付けて、グラフが中央に
なるように値を決めましょう。
例：「体脂肪率」

グラフに記入する「項目」を決めましょう。
記入する項目に丸印を付けて、グラフが中央に
なるように値を決めましょう。
例：「内臓脂肪レベル」

気づいたことなどを「メモ」に記録しましょう。
例：食べ過ぎ、飲み過ぎ、風邪など



体調記入の凡例

「来月の目標」を記入しましょう。
無理のない目標で、達成可能なものが良いでしょう。

測定した日の「体調」を記入しましょう。
○：よい △：ふつう ×：わるい

「今月の反省」を記入しましょう。
目標が達成できなかった理由や測定しなかった理由など、ご自身の「気づき」になります。

名前：		今月の目標：																												測定時間：		時	分頃
月/日		1	2	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	31	今月の反省
•体重	•																																今月の反省
•筋肉量 (kg)	•																																
※	•																																
•体脂肪率 (%)	•																																
•基礎代謝量	•																																来月の目標
※	•																																
•内臓脂肪 (レベル)	•																																
•推定骨量	•																																
※	•																																
体調																																	
メモ																																	
月/日		1	2	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	31	