

体重記録の付け方

体重が増えているのはどんな時？

減っているのはどんな時？

朝夜1日2回の体重記録をつけることで、無理のない自分にあったダイエット方法がみつかりやすくなります。

まずは1か月、この用紙を使って体重を記録してみましょう。

* 体重記録5つのコツ *

- ① 朝食前と夕食後に測り、必ず記録すること。
- ② 100g単位のデジタル体重計を使うこと。
- ③ 体重計は常にのりやすい場所に置くこと。
- ④ 太る食べ物・やせる食べ物をみつけること。
(※食事の違いによる体重の増減をチェック！)
- ⑤ 決してあきらめないこと。

日付	1日目		2日目		3日目		4日目		5日目		日付		日付		日付	
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	()	()	()	()	()	()
(76) kg																
スタート (75) kg																
(74)																
(73) kg																
目標の達成度(○△×)																
1) 間食しない	○		○		×											
2) 20分速歩き	○		△		○											
3)																
1日の歩数	6,521		5,118		11,003											
今日の出来事																

ひとメモリは100gです

下一桁を四捨五入した数値を記入します

測定できなかった場合は空白にします

体重が増えた、または減った理由(言いわけ)をメモします