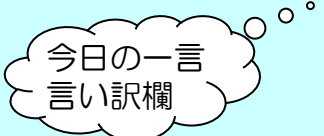


体重の記録表

年 月

目標：体重を () ヶ月で () kg減らす！

| 日付 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 体重の変化 | kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| | kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| | kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| | kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体 重 | | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 目 標 | ① | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ② | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ③ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 歩 数 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 血 圧 | | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
|  今日の一言 言い訳欄 | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 日付 | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 体重の変化 | kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体重 | | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 目標 | ① | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ② | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ③ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 歩数 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 血圧 | | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 今日の一言 言い訳欄 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

8月分記録用紙

< 記入例 >
体重を (3) ヶ月で (3) kg減らす!

| 日付 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---------------|----------------------------------|------------|---------------------------|-------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 体重グラフ | 68 kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 現在の体重を入れる 例えば、 67.3kgの人なら… | ● | ● | ● | | | | | | | | | | | | |
| | 67 kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 66 kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 65 kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体 重 | | 67.3kg | 67.4kg | 67.1kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 目 標 | ① スイーツは朝食後1個のみOK | ○ | × | ○ | | | | | | | | | | | | |
| | ② 朝食にも野菜を一品以上 | ○ | × | ○ | | | | | | | | | | | | |
| | ③ ウォーキング20分 | × | △ | ○ | | | | | | | | | | | | |
| 歩 数 | | 4500歩 | 5500歩 | 7000歩 | 歩 | 歩 | 歩 | 歩 | 歩 | 歩 | 歩 | 歩 | 歩 | 歩 | 歩 | 歩 |
| 血 圧 | | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 今日の一言 言い訳欄 | | 雨でウォーキングは中 | ついおいしそうな菓子パ ンを買ってしまった。 | 昨日食べた分まで頑張っ てウォーキング。 | | | | | | | | | | | | |

☆ポイント☆

- ① 体重は同じ条件で測る (朝食前、お風呂に入る前など)
- ② グラフをつける (体重の変化が目で見えると、ダイエット効果倍増!)
- ③ 数を入れて、具体的な目標に。
「まんじゅう2個を1個に減らす」、「夕食後に腹筋20回」、「お菓子は朝食後の1品のみ」、「毎食、野菜を1品以上食べる」など。

目標

- きちんと達成できた・・・○
- 半分くらい達成できた・・・△
- 全く達成できなかった・・・×