

体重の記録

目標：体重を（ ）ヶ月で（ ）kg減らす！

日付		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
時間																	
体重																	
体重の変化	kg																

	kg																

	kg																

	kg																

行動目標	①																
	②																
	③																
歩数																	
今日の一言																	

体重の記録

記入例

目標：体重を（ 3 ）ヶ月で（ 3 ）kg減らす！

日付		4/1	4/2	4/3	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
時間		7:00	7:10	7:00											
体重		67.2	67.4	67.1											
体重の変化	68 kg														
	67 kg														
	66 kg														
	65 kg														
	64 kg														
行動目標	① 朝食にも野菜を1品以上	○	×	○											
	② お菓子は昼食後1個のみ	○	○	○											
	③ ウォーキングを20分実施	×	△	○											
歩数		4500	5500	7000											
今日の一言		は雨 中で 止ウ した 。キ ング	買う つな ない て菓 つし 子い まっ ぱん たを 。そ	張ウ 昨日 っオ ！食 。キ ンベ ンた グ分 をま 頑で											

減量の目安は？

体重の3%程度減らすと、内臓脂肪が減り、血圧、血糖、脂質の改善が期待できます。1か月1kgずつゆっくり減らすとリバウンドも防ぎます。無理せず段階的な目標を立てましょう！

私の体重の3%は… kg × 0.03 = kg

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、寝る前など）
- 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 目標は数を入れて、具体的に
例）「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

○…きちんとできた
△…半分くらいできた
×…できなかった