

月 日 曜日 天気 ( )

	体重	体脂肪率	筋肉率
朝食前	kg	%	%
夕食後	kg	%	%

朝食	昼食	夕食	間食・飲み物						
9品目(○)	肉	魚	貝	豆	卵	乳製品	油	海草	野菜

起床時間 \_\_\_\_\_ 睡眠時間 \_\_\_\_\_ 時間  
体調 ( 良い ・ 普通 ・ 悪い ) \_\_\_\_\_ 便秘 ( あり ・ なし ) \_\_\_\_\_  
万歩計 \_\_\_\_\_ 歩 \_\_\_\_\_ kcal \_\_\_\_\_ g

運動 ( あり ・ なし )

M	・ ( Run ・ Walk )	km	分
E	・ 筋トレ		
N	・ エクササイズ		
U	・ その他		

MEMO \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_