年　月　体重グラフ　目標体重　kg

体重
kg

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕

月　日　曜日　天気（　　）

	体重	体脂肪率	筋肉率
朝食前	kg	%	%
就寝前	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）　便通　（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