

月 日 曜日 天気 ()

	体重	体脂肪量	筋肉量
朝食前	kg	kg	kg
夕食後	kg	kg	kg

朝食	昼食	夕食	間食・飲み物						
9品目(O)	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 _____

