

楽しく続けて元気なカラダ

食事日記

1日の合計数を
コマにぬる

自分の数値を
記入する

体重 kg 体脂肪率 %
腹囲 cm 歩数 歩

<記入例> 6/1 (月)

食べたもの	
朝	食パン、野菜スープ、目玉焼き ヨーグルト
昼	スパゲッティナポリタン、 サラダ、コーヒー
夕	ごはん、酢豚、酢の物
菓子嗜好品	コーヒー

今日のバランスコマ

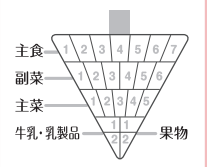


/ ()

食べたもの	
朝	
昼	
夕	
菓子嗜好品	

体重 kg 体脂肪率 %
腹囲 cm 歩数 歩

今日のバランスコマ



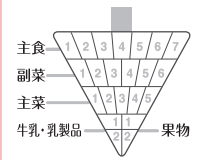
食べたものを
記入する

/ ()

食べたもの	
朝	
昼	
夕	
菓子嗜好品	

体重 kg 体脂肪率 %
腹囲 cm 歩数 歩

今日のバランスコマ

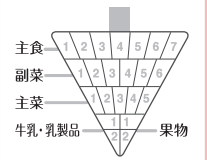


/ ()

食べたもの	
朝	
昼	
夕	
菓子嗜好品	

体重 kg 体脂肪率 %
腹囲 cm 歩数 歩

今日のバランスコマ

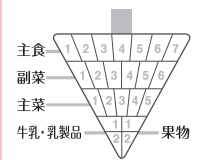


/ ()

食べたもの	
朝	
昼	
夕	
菓子嗜好品	

体重 kg 体脂肪率 %
腹囲 cm 歩数 歩

今日のバランスコマ

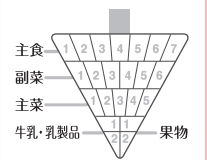


/ ()

食べたもの	
朝	
昼	
夕	
菓子嗜好品	

体重 kg 体脂肪率 %
腹囲 cm 歩数 歩

今日のバランスコマ

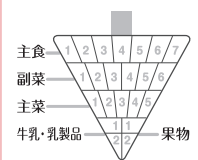


/ ()

食べたもの	
朝	
昼	
夕	
菓子嗜好品	

体重 kg 体脂肪率 %
腹囲 cm 歩数 歩

今日のバランスコマ

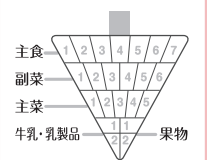


/ ()

食べたもの	
朝	
昼	
夕	
菓子嗜好品	

体重 kg 体脂肪率 %
腹囲 cm 歩数 歩

今日のバランスコマ



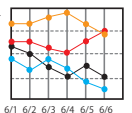
変化がひと目でわかる! 健康管理グラフ

体重&体脂肪&腹囲&歩数グラフ

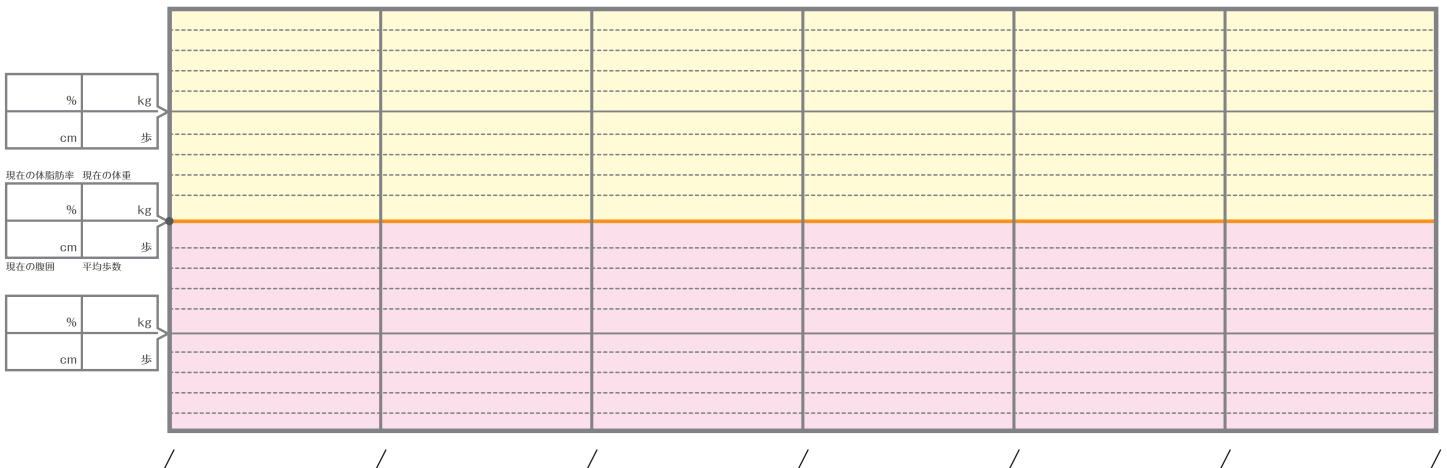
使い方

- ①グラフの左側に、自分に合った「体重」「体脂肪」「腹囲」「歩数」の基準数値を書き込みましょう。
- ②それぞれの数値の折れ線の色を変えて区別をつけて書き込みましょう。

<例>



目標体重 kg 目標体脂肪 % 目標腹囲 cm 目標歩数 歩



現在の体脂肪率 現在の体重
現在の腹囲 平均歩数