

# 月 ガンバシ! のこちゃん体重日記



今日の日挿

かしこ暮らしっく

## 記入見本

	1	2	3	4	5	6	7	8	9								
±1.0kg	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	
現在の体重 を記入																	
kg 今の体重を 四捨五入して記入																	
-0.5kg																	
-1.0kg																	
-1.5kg																	
最高血圧	朝						夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
最低血圧																	
歩数																	
運動 (何を・何分)																	
一言 メモ	夕食は カレー ライス	友達と ウォーキ ング	外食に 行った														

現在の体重  
を記入

朝は、排尿後、  
夜は夕食を食べてから寝るまでの間に、  
大体時間を決めて測りましょう。

食べたものや行動など  
メモしておく、  
どんなときに体重が増えているか  
なんとなくわかってきます。

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
+1.0kg	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
+0.5kg																
□ kg 今の体重を 四捨五入して記入																
-0.5kg																
-1.0kg																
-1.5kg																
	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
最高血圧																
最低血圧																
歩数																
運動 (何を・何分)																
一言 メモ																

今月の反省