

# ダイエット管理シート

ダイエットの記録をつめましょう 自分のやる気やモチベーションを維持するため、また、カロリー摂取の量、運動量などが正しいか判断するための大切な情報です。毎日記録をつけましょう。つけ忘れてもやめないで継続してつけましょう。

## 体重

## 体脂肪

kg

+1kg

0kg

-1kg

-2kg

-3kg

+1kg

0kg

-1kg

-2kg

-3kg

kg

1日目の体重

黒字でグラフを書いてくださいね。

体重の測り方

(1日2回朝夜)  
体重は測定誤差があります。測定結果に一喜一憂しないで毎回同じ条件で測定して変化を見ましょう。

1日目の体脂肪の重さ

赤字でグラフを書いてくださいね。

体脂肪の測り方

(1日1回夜)  
体脂肪率は測定誤差が大ききな値です。毎日の測定結果に一喜一憂しないでね。夜測るのが比較的正確です。夕食を食べた後測るとか、風呂に入る前に測るとか、毎回同じ条件で測定して変化を見ましょう。  
お風呂の直後、運動の直後などは正確ではありません。

体脂肪の重さ(kg)は  
体重(kg)×体脂肪率(%)  
で計算してください。重さkgで記録しておくともわかりやすいです。

体重(kg) 朝と夜1日2回測定																									
体脂肪率(%)																									
体脂肪の重さ(kg)																									
骨格筋率(%)																									
骨格筋の重さ(kg)																									
食事日記を書きましたか?																									
スロトレしましたか?																									
歩数計の歩数は?																									
日 時	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	

1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目 7日目 8日目 9日目 10日目 11日目 12日目 13日目 14日目