

グラフ化体重日記の説明(書き方)

測定時間 朝 ⇨ 朝食前
タ ⇨ 夕食直後(夕食時は帰宅直後)
または就寝前

グラフ化体重日記

目標体重 Kg

70 kg

ひと目盛り
100g

69 kg

0.5 kg

68 kg

今の体重を四捨五入
して書きます。
68.2 → 68

0.5 kg

67 kg

0.5 kg

66 kg

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

デジタル体重計

月日

×

モ

減量のポイント
を参考に
目標を設定し、○・×
で記入して下さい

行動目標

日々の生活習慣と体重の変化について振り返り、
体重コントロールのポイントを見つけてみましょう!!

歩数計

3680 4221 2895 4985 3742 6759 5822

体重の落ち始め!
あわてず、あせらず、無理をせず。
ゆっくり確実に体重減をめざしましょう!

減量へのポイント!

- ①週3時間以上の運動
- ②ウォーキング(10分程度の小分け散歩もOK!)
- ③階段2段上がり・スクワット
- ④筋力トレーニング…継続できれば有効な減量方法です。
運動後や夕食の過食にご用心!
- ⑤日没後の揚げ物禁止
- ⑥夕食には必ず野菜たっぷりの薄味そ汁を。
おかわりは自由です(ポーク・豚肉は入れないでね)
- ⑦就寝2時間前の食事
9時以降になると夕食ではなく夜食です。量を半分に!
- ⑧一日一膳野菜…理想は3食バランスよく。
一日一食は野菜をしっかりと摂りましょう
- ⑨弥生式咀嚼法(一口10~30回)
- ⑩晩酌は夕食後に! つまみ無しで!!