

ダイエットカレンダー

年 月

目標体重 _____ kg

目標腹囲 _____ cm

前月体重 _____ kg

前月腹囲 _____ cm

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日																															
体重																															
腹 囲																															
体 温																															
血 圧	朝 最高																														
	朝 最低																														
	夜 最高																														
	夜 最低																														
脈拍																															
基礎代謝量																															
運 動	1日の歩数																														
内 臓 脂 肪	値																														
	標準																														
	やや過剰 過剰																														
食 事	朝カロリー																														
	昼カロリー																														
	夕カロリー																														
酒 類																															

- ・体重:kg ・腹囲:cm ・体温:℃ 血圧:mmHg 正常は、最高血圧140mmHg未満、かつ最低血圧が90mmHg未満です、年齢により多少異なります。
- ・脈拍:回/1分 ・基礎代謝量:kcal/日 ・運動は1日の歩数をご記入ください、空白欄には、ウォーキング、踏み台昇降などの時間をご記入ください
- ・内臓脂肪:体脂肪計で測定、値は数値レベル、標準、やや過剰、過剰に値する範囲に○をいれる
- ・食事:kcal カロリー計算は目安とお考えください、1日のエネルギー摂取量(kcal) = 標準体重(kg) × 活動量(kcal/kg)
 活動量:軽い労働(事務職、管理職)は25~30kcal/kg、普通の労働(外回りをする営業職)は30~35kcal/kg、重い労働(肉体労働者)は35kcal/kg
- ・酒類はビール、焼酎などをご記入ください ・空白の欄はご自由にご記入ください。