

# 体重記録表★目標体重 キロ

+2キロ <input type="text"/> キロ																												
+1キロ <input type="text"/> キロ																												
現在の 体 重 <input type="text"/> キロ																												
-1キロ <input type="text"/> キロ																												
-2キロ <input type="text"/> キロ																												
日 付															/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ひとこと																												
やること <input type="text"/>																												
やること <input type="text"/>																												

体重は1日50~100グラム減を目安に！1か月で3キロを超えるペースで減量してしまうとリバウンドする危険性があるので注意してください。  
高浜町 保健福祉課

# 体重記録表★目標体重   キロ

+2キロ  
70キロ

★1か月に3kg以上の減量はリバウンドの原因に!まずは3か月程度で、現在の体重の3% (頑張ろう!と思う方は5%)の減量を目指しましょう。  
例)  $70\text{kg} \times 0.03 \div 2\text{kg} / 70\text{kg} \times 0.05$  3.5kg

●忘れた日は次の日からまたはかって、記録すれば大丈夫。そこであきらめて、はからなくなった時点で、体重は右肩上がりに!

+1キロ  
69キロ

現在の体重  
68キロ

●運動した日の翌朝は減りやすい

-1キロ  
67キロ

●朝と晩の差が、  
1kg以上増えた時は食べすぎの傾向!  
2kg以上増えた時はかなり食べすぎ要注意!

★体重をはかり続けることも大切ですが、振り返りも大切です。記録と合わせて、食事や運動などを振り返り、どんな時に体重が減っているか、増えているかを見てください。そうすることで、自分のやせる生活が分かります。

-2キロ  
66キロ

日付

ひとこと

やること  
量減らす  
おやつ

やること  
歩く  
(歩数)

日付	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14
ひとこと	とりあえずはかってみた			飲んで食べて体重も急増!	友人と宴会	急増したあと、なかなか減らないな...	減らないので「10分歩く」を始めてみた	今日は30分歩いた	少し減ってきたぞ!	夕食にカレー!いつもより夜の増え大きい		7/1より減ったうれしい(^^)		おやつは夜食べないようにしよう!
歩く(歩数)	5200歩	4500歩	4800歩	3000歩	5000歩	4200歩	6500歩	8000歩	7300歩	6600歩	6000歩	7000歩	4600歩	5500歩

# 体重記録表★目標体重 キロ

+2キロ  
 キロ

★1か月に3kg以上の減量はリバウンドの原因に!まずは3か月程度で、現在の体重の3% (頑張ろう!と思う方は5%) の減量を目指しましょう。  
例)  $70\text{kg} \times 0.03 \div 2\text{kg} / 70\text{kg} \times 0.05$  3.5kg

● 忘れた日は次の日からまたはかって、記録すれば大丈夫。そこであきらめて、はからなくなった時点で、体重は右肩上がりに!

+1キロ  
 キロ

現在の体重  
 キロ

● 運動した日の翌朝は減りやすい

-1キロ  
 キロ

● 朝と晩の差が、  
1kg以上増えた時は食べすぎの傾向!  
2kg以上増えた時はかなり食べすぎ要注意!

-2キロ  
 キロ

★体重をはかり続けることも大切ですが、振り返りも大切です。  
記録と合わせて、食事や運動などを振り返り、どんな時に体重が減っているか、増えているかを見てください。  
そうすることで、自分のやせる生活が分かります。



日付

ひとこと

やること

やること