

頑張った分だけ ” 効果ははっきり目に見える ” 体重記録表です 少しずつ体重が減っていく様子を確認しながら取り組みましょう！

朝 ↓
夜 ↓

+1kg

1目盛
100g

現在の体重

kg

-1kg

-2kg

日付

朝の体重

kg

夜の体重

kg

今日の
体重

体重が
減っていく
かな？

体重記録表



体重記録表の使い方

<体重記録表の使い方>

スタート時の体重から何kg増減したのかを記入して、折れ線グラフを作っていきます。
1目盛は100gです。

<準備>

体重計はできるだけ小さい単位(50gや100g)で測定できるものを用意するのがおすすめです。
効果がはっきり見えやすくなります。

<使い方>

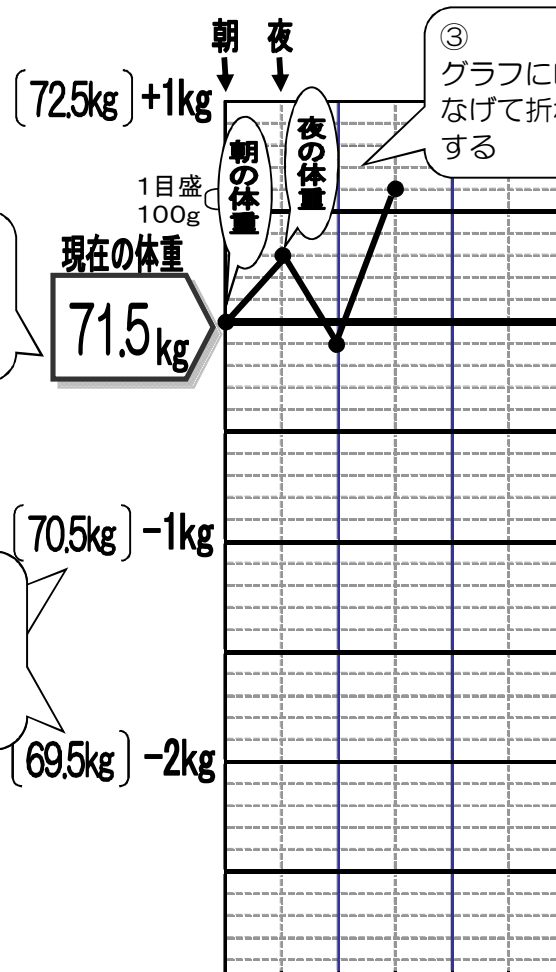
- ① 現在の体重を測定し、「現在の体重」欄に記入します。その体重をもとに、「-1kgの体重」「-2kgの体重」の目盛を記入しておきます。
- ② 体重を測定し、測定した日付・測った体重を表に記入します。
- ③ グラフの中の、測った体重の目盛に印をつけ、印をつなげて折れ線グラフにしていきます。
- ④ 「今日のひと言」には感想や気付いたこと、難しかったことなどを自由に記入しましょう。

①-1
体重を測定し、現在の体重を記入する

①-2
現在の体重をもとに「-1kg」「-2kg」の目盛を記入する

③
グラフに印をつけ、つなげて折れ線グラフにする

④
感想や気付いたことなど自由に「今日のひと言」に書きましょう



<ポイント>

- ◎ 体重測定は「まずは1日1回から」
- ◎ 可能な人は「朝」と「夜」の2回測定すると、一日の増減を記録できます。朝の体重を基本と考え、体重の減り具合を確認しましょう。
朝の体重(基本体重)が前日より少しでも減っていれば、体重が順調に減っているということになります。
- ◎ 毎日同じ時間に測定すると、変化がより正確にわかります。
朝：起床後排尿を済ませてから
夜：夕食後以降
にすると、食事の内容による影響が把握しやすくなります

日付	5月1日	/	/
朝の体重	71.5kg	71.4kg	
夜の体重	71.8kg	72.1kg	
今日のひと言	サス今日から食べたものに	な。た。今日。その重飲せがみ増えだつ	