



1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
kg																															
kg																															
kg																															
kg																															
kg																															
kg																															
kg																															

※各日、朝夕2回計測し折れ線グラフを作成。朝は起きてすぐ（トイレ後）、夜は就寝直前を計測。体重が増えた場合は下部に“言い訳”を記入。