# 体重経過表

| 月　　日 | 月 | | | | 火 | | | | 水 | | | | 木 | | | | 金 | | | | 土 | | | | 日 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 体重（ kg） | 起床直後 | 朝食直後 | 夕食直後 | 就寝直前 | 起床直後 | 朝食直後 | 夕食直後 | 就寝直前 | 起床直後 | 朝食直後 | 夕食直後 | 就寝直前 | 起床直後 | 朝食直後 | 夕食直後 | 就寝直前 | 起床直後 | 朝食直後 | 夕食直後 | 就寝直前 | 起床直後 | 朝食直後 | 夕食直後 | 就寝直前 | 起床直後 | 朝食直後 | 夕食直後 | 就寝直前 |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 歩行（歩数） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 朝 | 昼 | 夕 | 夜 | 朝 | 昼 | 夕 | 夜 | 朝 | 昼 | 夕 | 夜 | 朝 | 昼 | 夕 | 夜 | 朝 | 昼 | 夕 | 夜 | 朝 | 昼 | 夕 | 夜 | 朝 | 昼 | 夕 | 夜 |
| ウォーキング・体操 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食事〇（外食は◎） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食事時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 野菜・きのこ：〇 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 揚げ物：〇 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 菓子：◎・果物：〇 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 酒：◎・清涼飲料：〇 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 一口３０回噛む | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 一口づつ箸置き | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 時間をかけ食事 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

今週の努力目標　（ｘ：できなかった　△；すこしできた　〇；できた　◎：とてもよくできた）

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |