



3週間の記録

| 1週目の目標： |            |             |          |  |
|---------|------------|-------------|----------|--|
| 日付      | 体重<br>(kg) | 排便回数<br>(回) | 食事<br>記録 | 体重に関する計算（答えは小数第二位を四捨五入し、小数第一位まで）               |
| 月 日（ ）  |            |             |          | 1) 標準体重（身長 m × 身長 m × 22）<br>式                 |
| 月 日（ ）  |            |             |          |  |
| 月 日（ ）  |            |             |          | 答（ ） kg  |
| 月 日（ ）  |            |             |          | 2) 標準体重に対する体重（1週目最終日）の割合<br>式                  |
| 月 日（ ）  |            |             |          |  |
| 月 日（ ）  |            |             |          | 答（ ） %   |
| 月 日（ ）  |            |             |          | 3) BMI（1週目最終日の体重 kg / 身長 m <sup>2</sup> ）<br>式 |
| 月 日（ ）  |            |             |          |  |
| 月 日（ ）  |            |             |          | 答（ ） kg/m <sup>2</sup>                         |
| 1週目の気づき |            |             |          |  |