

食事記録用紙

第1日目

月 日 ()

[illegible]

3 週間の記録

総合型選抜Ⅱ期（対面授業受講型） 氏名（ ）

1 週目の目標：

日 付	体重 (kg)	排便回数 (回)	食事 記録	体重に関する計算（答えは全て小数点第一位まで）
月 日（ ）				1) 標準体重（身長 $m \times$ 身長 $m \times 22$ ） 式 答（ ） kg
月 日（ ）				
月 日（ ）				
月 日（ ）				2) 標準体重に対する体重（1 週目最終日）の割合 式 答（ ） %
月 日（ ）				
月 日（ ）				
月 日（ ）				3) BMI（1 週目最終日の体重 kg/身長 m^2 ） 式 答（ ） kg/ m^2
月 日（ ）				

1 週目の目標に対する気づき

2) 今後取り組みたいこと