

# 食事記録用紙

第1日目      月      日 (      )

[illegible]

### 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 $m \times$ 身長 $m \times 22$ )<br>式<br><div style="text-align: right;">答 (                      ) kg</div><br>2) 標準体重に対する体重 (1 週目最終日) の割合<br>式<br><div style="text-align: right;">答 (                      ) %</div><br>3) BMI (1 週目最終日の体重 $kg /$ 身長 $m^2$ )<br>式<br><div style="text-align: right;">答 (                      ) <math>kg/m^2</math></div> |
| 月 日 ( )   |            |             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 月 日 ( )   |            |             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 月 日 ( )   |            |             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 月 日 ( )   |            |             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 月 日 ( )   |            |             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 月 日 ( )   |            |             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1 週目の気付き  |            |             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

[illegible]