

月	日 ( )	今日の目標【				】	
朝：体重	kg	体脂肪率	%	夜：体重	kg	体脂肪率	%
体調【	】	睡眠【	時間】	便通【有・無】	生理【	日目】	
今日出来たこと【				】			

時間	朝	昼	夜	間食	バランス	量	
	:	:	:	:		摂取量 目安	今日の摂取 量チェック
内容					一日の栄養チェック	体重× (1.0~1.2)g	
	kcal	kcal	kcal	kcal			
乳・乳製品							
肉							
卵						230g以上	
魚							
豆・豆製品						120g以上	
海藻キノコ							
淡色野菜						200gまで	
緑黄色野菜							
果物						1500cc以上	
芋カボチャ							
炭水化物							
嗜好品							
水							

月	日 ( )	今日の目標【				】	
朝：体重	kg	体脂肪率	%	夜：体重	kg	体脂肪率	%
体調【	】	睡眠【	時間】	便通【有・無】	生理【	日目】	
今日出来たこと【				】			

時間	朝	昼	夜	間食	バランス	量	
	:	:	:	:		摂取量 目安	今日の摂取 量チェック
内容					一日の栄養チェック	体重× (1.0~1.2)g	
	kcal	kcal	kcal	kcal			
乳・乳製品							
肉							
卵						230g以上	
魚							
豆・豆製品						120g以上	
海藻キノコ							
淡色野菜						200gまで	
緑黄色野菜							
果物						1500cc以上	
芋カボチャ							
炭水化物							
嗜好品							
水							

月	日 ( )	今日の目標【				】	
朝：体重	kg	体脂肪率	%	夜：体重	kg	体脂肪率	%
体調【	】	睡眠【	時間】	便通【有・無】	生理【	日目】	
今日出来たこと【				】			

時間	朝	昼	夜	間食	バランス	量	
	:	:	:	:		摂取量 目安	今日の摂取 量チェック
内容					一日の栄養チェック	体重× (1.0~1.2)g	
	kcal	kcal	kcal	kcal			
乳・乳製品							
肉							
卵						230g以上	
魚							
豆・豆製品						120g以上	
海藻キノコ							
淡色野菜						200gまで	
緑黄色野菜							
果物						1500cc以上	
芋カボチャ							
炭水化物							
嗜好品							
水							

月	日 ( )	今日の目標【				】	
朝：体重	kg	体脂肪率	%	夜：体重	kg	体脂肪率	%
体調【	】	睡眠【	時間】	便通【有・無】	生理【	日目】	
今日出来たこと【				】			

時間	朝	昼	夜	間食	バランス	量	
	:	:	:	:		摂取量 目安	今日の摂取 量チェック
内容					一日の栄養チェック	体重× (1.0~1.2)g	
	kcal	kcal	kcal	kcal			
乳・乳製品							
肉							
卵						230g以上	
魚							
豆・豆製品						120g以上	
海藻キノコ							
淡色野菜						200gまで	
緑黄色野菜							
果物						1500cc以上	
芋カボチャ							
炭水化物							
嗜好品							
水							