



食べすぎた

100日間チャレンジ 記録表



頑張った運動を

※できるだけ同じ時間帯に測定しましょう！ 備考欄を利用し、気づいたことを記録することもオススメです！

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
備考										

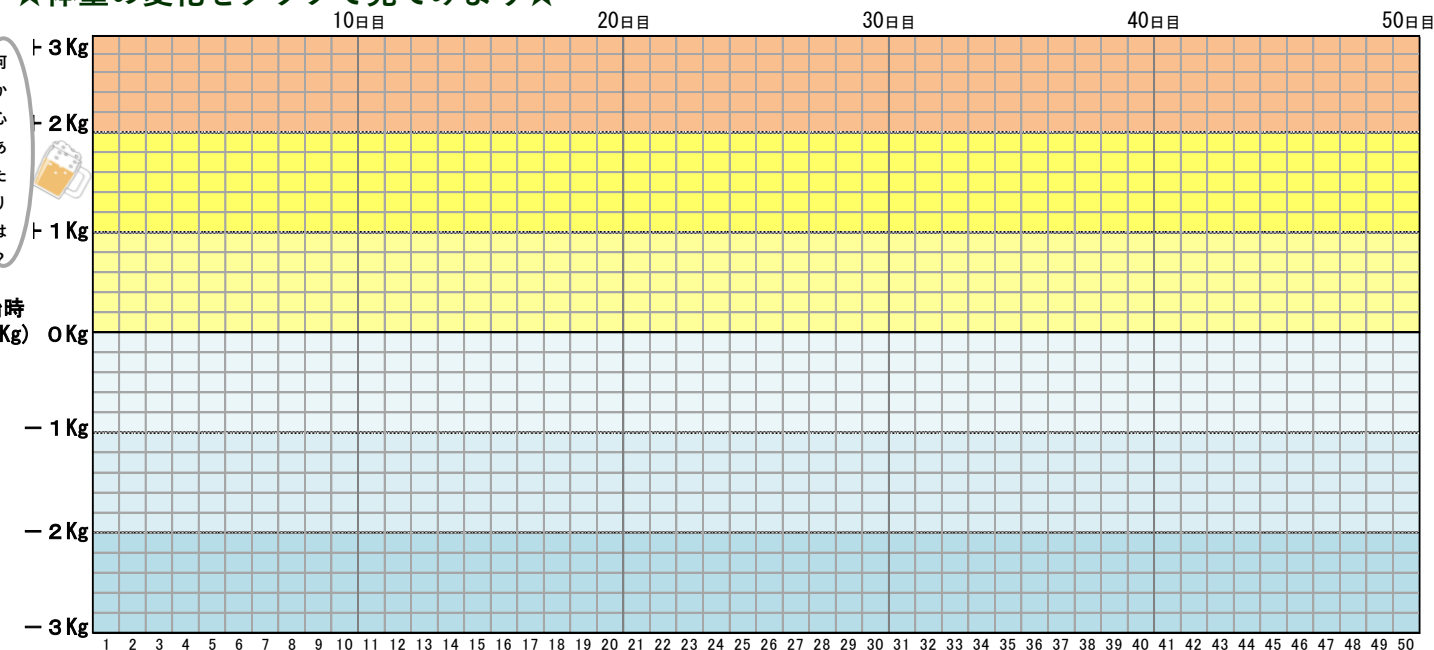
	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
備考										

	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
備考										

	31日目	32日目	33日目	34日目	35日目	36日目	37日目	38日目	39日目	40日目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
備考										

	41日目	42日目	43日目	44日目	45日目	46日目	47日目	48日目	49日目	50日目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
備考										

★体重の変化をグラフで見てみよう★



100日後の目標体重は・・・

 kg

ご自分の体格に合った
目標を設定しましょう！

 kg

 kg

=

 kg

100日目と1日目の
体重の差



	51日目	52日目	53日目	54日目	55日目	56日目	57日目	58日目	59日目	60日目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
備考										

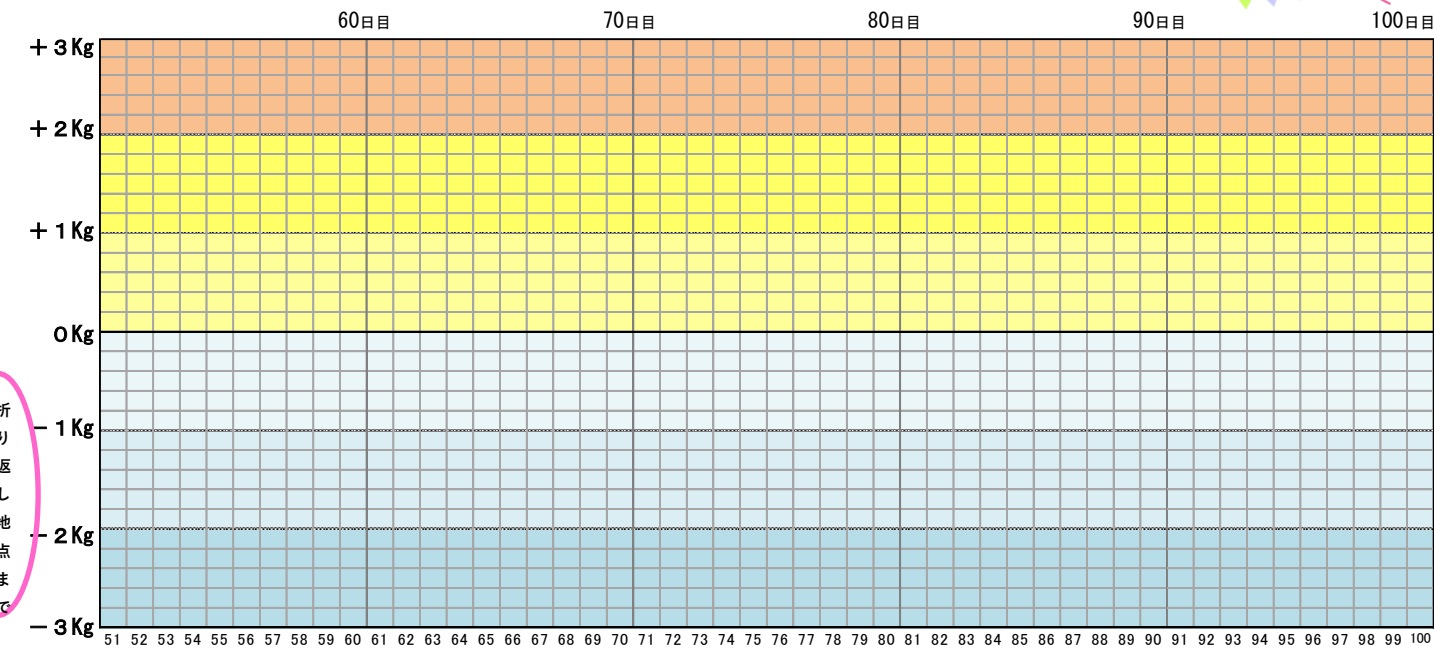
	61日目	62日目	63日目	64日目	65日目	66日目	67日目	68日目	69日目	70日目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
備考										

	71日目	72日目	73日目	74日目	75日目	76日目	77日目	78日目	79日目	80日目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
備考										

	81日目	82日目	83日目	84日目	85日目	86日目	87日目	88日目	89日目	90日目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
備考										

100日間の記録、おつかれさまでした♪

	91日目	92日目	93日目	94日目	95日目	96日目	97日目	98日目	99日目	100日目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
備考										



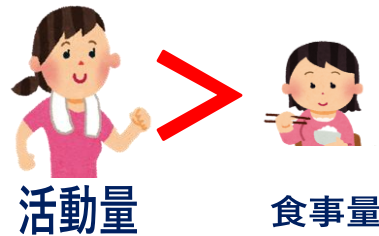
～目標の体重を達成するためには？～

step : 1 目標を決めよう

腹囲1cmは約体重1Kgに相当

減らしたい腹囲 cm = 減らしたい体重 ① Kg

活動量を増やして
食事量を見直そう！



step : 2 エネルギー量に換算してみよう

体重1Kg減らすには、約7,000Kcalのエネルギー消費が必要

減らしたい体重 ① Kg × 7,000Kcal = ② Kcal

今の生活を基準として
一日あたりこれだけ分
カロリーを減らすこと
が出来れば目標体重
達成可能！

step : 3 1日に減らすべきエネルギー量は？

② Kcal ÷ か月 ÷ 30日 = 1日約 Kcal

どのくらいの期間でやせたいかを設定。
100日間が目標であれば÷100で計算。

運動or食事、両者を組み合わせてもOK！

～運動や食事のカロリーってどれくらい？～



ごはん 150g
252Kcal



クロワッサン
180Kcal



チャーハン
773Kcal



かつ丼
1014Kcal



ラーメン
464Kcal



アイスクリーム
360Kcal



ショートケーキ
448Kcal



どら焼き
286Kcal



ポテトチップス
332Kcal



スポーツ飲料 500ml
130Kcal



ビール 500ml
200Kcal

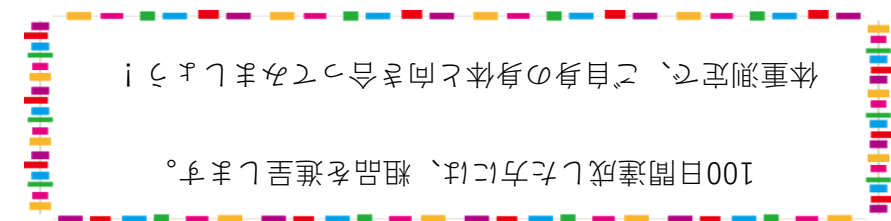


日本酒 180ml
196Kcal



普通歩行で100Kcal消費するには
体重) 50Kg ... 38分
60Kg ... 32分
70Kg ... 27分
80Kg ... 24分

※上記カロリーはあくまでも目安です。詳しくは、お買い求めの商品に記載されている【栄養成分表示】を確認してください。



氏名： 生年月日：

100日チャレンジ！



体重測定



健康かすや21

健康日本一の
まちづくりを
めざします！

