

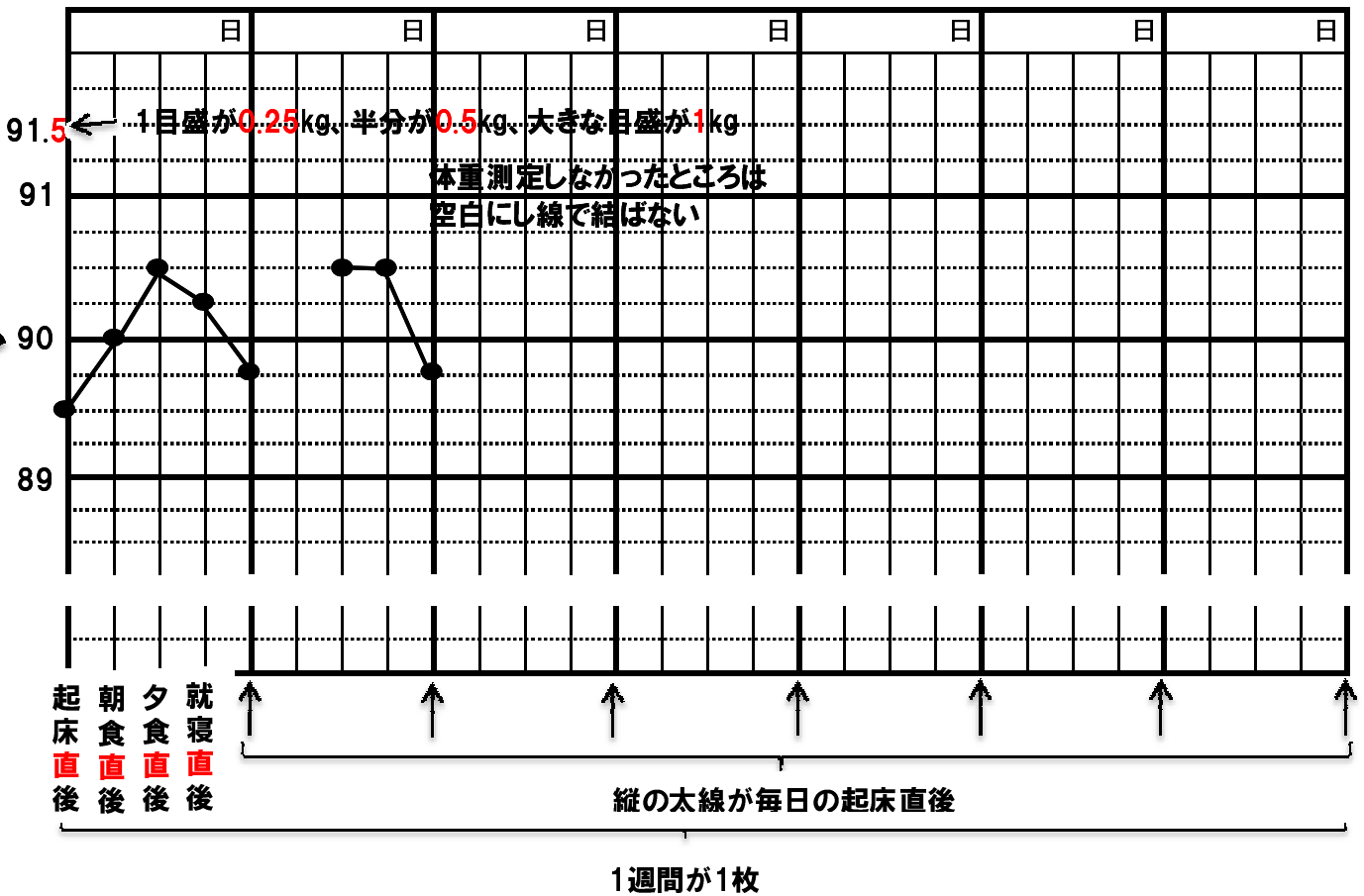
グラフ化体重日記

No. _____

現在の体重を2～3目盛目に設定

氏名 _____

(年 月)



- ☆現在の体重を上から2つ目あるいは3つ目の目盛になるように設定する。
- ☆小さな目盛りは0.25kg、半分で0.5kg、大きな目盛りは1kg。
- ☆起床直後（朝起きてすぐに測る。トイレや洗面する前に）
- ☆就寝直前（あとは床に入るだけという状態の時に測る。寝ようと思った時ではない）
- ☆食時直後（食事が終わり箸を置いたら測る。後片付けの時に残り物をつまむことのないように）
- ☆着衣量を後から引く
- ☆計らなかった所は空白にし線で結ばない



体重は食事で1kg前後増加し、就寝時には体重は減少します。実際に1日4回体重測定を行う事で自身の1日の体重の変化に気づき日常生活の中の問題点が見えてきます。