年　　月

現在の自分

体重　　kg　腹囲　　cm

3か月後の目標

体重　　kg　腹囲　　cm

ためしてガッテン

さんの計るだけダイエット日記

+1kg

kg

スタート基準体重

kg

現在の体重を
四捨五入した数値

-1kg

kg

-2kg

kg

-3kg

kg

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
言い訳欄																															
よく噛（か）めた																															
歩数																															
寝る直前																															

制作・著作　NHK (Japan Broadcasting Corp.)　無断転載を禁じます。この資料は2003年放送「みつけた！ダイエットに成功する本当の理由」の放送内容を元に作成したものです。ためしてガッテン・ホームページは http://www.nhk.or.jp/gatten/　〈改訂版　2012年5月作成〉