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

言い訳欄

よく噛(か)めた
歩数
寝る直前

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

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〉