年　月

現在の自分		3か月後の目標	
体重 kg	腹囲 cm	体重 kg	腹囲 cm

+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
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

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

さんの計るだけダイエット日記

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

「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　2009年4月作成〉