

ダイエットダイアリー(2週間分)

名前 _____

毎日の目標：寝る前2時間は何も食べない



具体的で、「できた」「できなかった」と評価がしやすい目標にしましょう

		11/8(木)	11/9(金)	11/10(土)				11/14(水)
起床時間/就寝時間		6:00/22:30	6:00/22:00	6:15/23:00				/
体重		51.0 kg	51.3 kg	51.1 kg	kg	kg	kg	kg
血圧		72/114	71/120	計測はなるべく同じ時間で			/	/
食べたものに○をつけましょう	穀類	○	○	○				
	肉類			○				
	魚介類	○	○					
	卵		○					
	牛乳・乳製品		○					
	大豆・大豆製品	○						
	緑黄色野菜		○	○				
	芋類		○	○				
	果物	○	○					
	海藻類	○	○					
油脂類		○	○					
上記11品目以外で飲食したもの	カステラ1切れ	抹茶和菓子1個	ワイン2杯					
身体活動	玉川上水をウォーキング(15分)	玉川上水をウォーキング(30分)	歩いて買い物(合計60分)					
目標	できた	できた	できた				できた	
	できなかった	できなかった	できなかった				できなかった	
コメント 言い訳	夜にお菓子を食べない代わりに、ウォーキングの後少し甘いものをいただくようにした。	ウォーキングのあとに食べた和菓子がおいしかった。	ウォーキングはしなかったが、買い物でたっぷり歩いた。週末だったので、夕食時にワインを飲んだ。					

1日の中で食べたら○をします。1週間でまんべんなく○がつくように工夫すると、自然とバランスが整います。

【朝食の場合】

- ・ご飯 → 穀類に○
- ・わかめの味噌汁 → 大豆製品と海藻類に○
- ・焼き鮭 → 魚介類に○
- ・みかん → 果物に○

「旅行に行った」、「雨が降って外に出れなかった」などその日の出来事や、目標ができなかった理由などの言い訳を書

体重の変化や、目標の実績数は1週間の最後に行います。

今週の体重の変化： 50.1 kg →

数：「できた」日 日

ダイエットダイアリー(2週間分)



名前 _____

毎日の目標 : _____

		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
起床時間/就寝時間		:	:	:	:	:	:
体重		kg	kg	kg	kg	kg	kg
血圧		/	/	/	/	/	/
食べたものに○をつけましょう	穀類						
	肉類						
	魚介類						
	卵						
	牛乳・乳製品						
	大豆・大豆製品						
	緑黄色野菜						
	芋類						
	果物						
	海藻類						
	油脂類						
上記11品目以外で飲食したもの							
身体活動							
目標	できた	できた	できた	できた	できた	できた	できた
	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった
コメント 言い訳							

今週の体重の変化 : _____ kg → _____ kg

目標の実績数 : 「できた」日が _____ 日

ダイエットダイアリー(2週間分)



名前 _____

毎日の目標 : _____

	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
起床時間/就寝時間	:	:	:	:	:	:	:
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
血圧	/	/	/	/	/	/	/
食べたものに○をつけましょう	穀類						
	肉類						
	魚介類						
	卵						
	牛乳・乳製品						
	大豆・大豆製品						
	緑黄色野菜						
	芋類						
	果物						
	海藻類						
	油脂類						
上記11品目以外で飲食したもの							
身体活動							
目標	できた	できた	できた	できた	できた	できた	できた
	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった
コメント 言い訳							

今週の体重の変化 : _____ kg → _____ kg

目標の実績数 : 「できた」日が _____ 日