No.1

90日間体重測定チャレンジ！！

スタート体重　　kg　→　目標体重　　kg

	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	32日	33日	34日	35日	36日	37日	38日	39日	40日	41日	42日	43日	44日	45日
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重（kg）																																											
+1kg																																											
現在の体重																																											
-1kg																																											
-2kg																																											
今日のひと言																																											

BMI＝体重（kg）÷身長（M）÷身長

BMI　　＝　　kg　÷　　m　÷　　m

例）体重65kg　身長170cmの人は、➡　65（kg）÷1.70÷1.70＝22.4

低体重（やせ）	標準体重	肥満
18.5未満	18.5以上 25.0未満	25以上
きちんと食べて、適度な運動を心がけましょう。	適度な運動と、食事を心がけましょう。	生活習慣や、食事・運動を見直しましょう。

毎日体重を測定し、記録することで、生活習慣の見直しにつながり、
体重減少の効果があると言われています。
もっとも、病気になりにくいBMI値は、22（健康体重）と言われています。

BMI値判定基準：日本肥満学会判定基準