

日付	月 日 ( )	体重	kg	体脂肪	%	測定時間	:										
今日はどんなことを意識して過ごしますか？				今の体調を 10 段階で表すと？													
				良 ←————→ 不良 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td> </tr> </table>				9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
9	8	7	6	5	4	3	2	1	0								
<b>朝食</b>	有・無	<b>昼食</b>	有・無	<b>夕食</b>	有・無	<b>補食・間食</b>	有・無										
時間 ( : )		時間 ( : )		時間 ( : )													
内容	量 (目安)	内容	量 (目安)	内容	量 (目安)	内容	量 (目安)										
今日のコメント・気づき				満足度を 10 段階で表すと？													
				<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td> </tr> </table>				9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
9	8	7	6	5	4	3	2	1	0								