

梅干を食べようプロジェクト 記録メモ

この記録は、自己管理用で提出の必要はありません。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
梅干を食べた数	粒	粒	粒	粒	粒	粒	粒
加熱したか	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
体重 (kg)	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
体脂肪率	%	%	%	%	%	%	%
腹囲	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
夏風邪様症状の有無	重・軽・無	重・軽・無	重・軽・無	重・軽・無	重・軽・無	重・軽・無	重・軽・無
体調	悪 普通 良	悪 普通 良	悪 普通 良	悪 普通 良	悪 普通 良	悪 普通 良	悪 普通 良
屋外での運動・作業の実施の有無	長時間・短時間・無	長時間・短時間・無	長時間・短時間・無	長時間・短時間・無	長時間・短時間・無	長時間・短時間・無	長時間・短時間・無
その他メモ							

	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
梅干を食べた数	粒	粒	粒	粒	粒	粒	粒
加熱したか	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
体重 (kg)	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
体脂肪率	%	%	%	%	%	%	%
腹囲	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
夏風邪様症状の有無	重・軽・無	重・軽・無	重・軽・無	重・軽・無	重・軽・無	重・軽・無	重・軽・無
体調	悪 普通 良	悪 普通 良	悪 普通 良	悪 普通 良	悪 普通 良	悪 普通 良	悪 普通 良
屋外での運動・作業の実施の有無	長時間・短時間・無	長時間・短時間・無	長時間・短時間・無	長時間・短時間・無	長時間・短時間・無	長時間・短時間・無	長時間・短時間・無
その他メモ							

I