

「梅干し食べようプロジェクト」個人記録メモ

1/9

この記録は、自己管理用で提出の必要はありません。まとめてアンケートに記入をお願いします。(体重・腹囲・脂肪率・脂防率は変化量のみ)

	1日目		2日目		3日目		4日目		5日目		6日目		7日目	
	1月1日	1月2日	1月2日	1月3日	1月3日	1月4日	1月4日	1月5日	1月5日	1月6日	1月6日	1月7日	1月7日	1月7日
梅干を食べた数 ※必須	1粒	1粒	1粒	1粒	1粒	1粒	1粒	1粒	1粒	1粒	1粒	1粒	1粒	1粒
体重 ※必須	69kg	69kg	68kg	68kg	68kg	68kg	68kg	68kg	68kg	68kg	68kg	68kg	67kg	67kg
体脂肪率(%) ※任意	24%	24%	24%	24%	24%	24%	24%	24%	23%	23%	23%	23%	23%	23%
腹囲 ※必須	79cm	79cm	79cm	79cm	79cm	79cm	79cm	79cm	78cm	78cm	78cm	78cm	78cm	78cm
血圧 ※任意														
測定する場合は1日の内でおおまかに時間を決めて測定														
症状	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・その他具体的に記入
罹患者	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲労感	無(少)有(有)	無(少)有(有)	無(少)有(有)	無(少)有(有)	無(少)有(有)	無(少)有(有)	無(少)有(有)	無(少)有(有)	無(少)有(有)	無(少)有(有)	無(少)有(有)	無(少)有(有)	無(少)有(有)	無(少)有(有)
疲労感の翌日への持越しの具合	大(中)小・無	大(中)小・無	大(中)小・無	大(中)小・無	大(中)小・無	大(中)小・無	大(中)小・無	大(中)小・無	大(中)小・無	大(中)小・無	大(中)小・無	大(中)小・無	大(中)小・無	大(中)小・無
朝の目覚め状態	良(普通)良くない	良(普通)良くない	良(普通)良くない	良(普通)良くない	良(普通)良くない	良(普通)良くない	良(普通)良くない	良(普通)良くない	良(普通)良くない	良(普通)良くない	良(普通)良くない	良(普通)良くない	良(普通)良くない	良(普通)良くない
食欲	有(無)少(不)調	有(無)少(不)調	有(無)少(不)調	有(無)少(不)調	有(無)少(不)調	有(無)少(不)調	有(無)少(不)調	有(無)少(不)調	有(無)少(不)調	有(無)少(不)調	有(無)少(不)調	有(無)少(不)調	有(無)少(不)調	有(無)少(不)調
お通じ	良(普通)・不調	良(普通)・不調	良(普通)・不調	良(普通)・不調	良(普通)・不調	良(普通)・不調	良(普通)・不調	良(普通)・不調	良(普通)・不調	良(普通)・不調	良(普通)・不調	良(普通)・不調	良(普通)・不調	良(普通)・不調
便の状態	良(良)不良	良(良)不良	良(良)不良	良(良)不良	良(良)不良	良(良)不良	良(良)不良	良(良)不良	良(良)不良	良(良)不良	良(良)不良	良(良)不良	良(良)不良	良(良)不良
その他気になる事 感想等のメモ		少し風邪気味	前日は風邪気味だったが治った感じがする。	前日は風邪気味だったが治った感じがする。	前日は風邪気味だったが治った感じがする。	前日比較的強い運動をしたが、いつもより筋肉痛が軽い感じがする。	前日比較的強い運動をしたが、いつもより筋肉痛が軽い感じがする。	前日比較的強い運動をしたが、いつもより筋肉痛が軽い感じがする。	前日比較的強い運動をしたが、いつもより筋肉痛が軽い感じがする。	昨夜は新年会だったが、二日酔いにならなかった。	昨夜は新年会だったが、二日酔いにならなかった。	昨夜は新年会だったが、二日酔いにならなかった。	同居家族は風邪で休んでいるがうつっていない。	同居家族は風邪で休んでいるがうつっていない。

その他の体調 ※必須

「梅干し食べようプロジェクト」個人記録メモ

2/9

この記録は、自己管理用で提出の必要はありません。まとめてアンケートに記入をお願いします。(体重・体脂肪率は変化量のみ)

	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
	月 日 粒	月 日 粒	月 日 粒	月 日 粒	月 日 粒	月 日 粒	月 日 粒
梅干を食べた数 ※比較数	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
体重 ※必須	%	%	%	%	%	%	%
体脂肪率(%) ※任意	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
腹囲 ※比較数	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
血圧 ※任意 測定する場合は1日の内でおまかに時間を決めて測定	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
罹患	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・関節痛 その他具体的に記入
症状	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲労感	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有
疲労感の翌日への持続の具合	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無
朝の目覚め状態	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない
食欲	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調
お通じ	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調
便秘の状態	良・不良	良・不良	良・不良	良・不良	良・不良	良・不良	良・不良
その他気になる事 感想等のメモ							

その他の体調 ※比較数

「梅干し食べようプロジェクト」個人記録メモ

3/9

この記録は、自己管理用で提出の必要はありません。まとめてアンケートに記入をお願い致します。(体重・体脂肪率は変化量のみ)

	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
	月 日 粒	月 日 粒	月 日 粒	月 日 粒	月 日 粒	月 日 粒	月 日 粒
梅干を食べた数 ※比較数							
体重 ※必須	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
体脂肪率(%) ※任意	%	%	%	%	%	%	%
腹囲 ※比較数	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
血圧 ※任意 測定する場合は1日の内でお おまかに時間を決めて測定	高低 mmHg	高低 mmHg	高低 mmHg	高低 mmHg	高低 mmHg	高低 mmHg	高低 mmHg
インフルエンザ 及び邪風等の罹患 状況 ※比較数	有・無 発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記 入	有・無 発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記 入	有・無 発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記 入	有・無 発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記 入	有・無 発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記 入	有・無 発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記 入	有・無 発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記 入
疲労感	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有
疲労感の翌日 への持越しの具合	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無
朝の目覚め状態	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない
食欲	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調
お通じ	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調
便の状態	良・不良	良・不良	良・不良	良・不良	良・不良	良・不良	良・不良
その他気になる事 感想等のメモ							

「梅干し食べようプロジェクト」個人記録メモ

4/9

この記録は、自己管理用で提出の必要はありません。まとめてアンケートに記入をお願いします。(体重・体脂肪率は変化量のみ)

	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
梅干を食べた数 ※比数	粒	粒	粒	粒	粒	粒	粒
体重 ※必須	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
体脂肪率(%) ※任意	%	%	%	%	%	%	%
腹囲 ※比数	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
血圧 ※任意 測定する場合は1日の内でお おまかに時間を決めて測定	高低 mmHg	高低 mmHg	高低 mmHg	高低 mmHg	高低 mmHg	高低 mmHg	高低 mmHg
インフルエンザ 及び邪風等の罹患 状況 ※比数	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
その他の体調 ※比数	発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入
	疲労感	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有
	疲労感の翌日 への持続しの具合	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無
	朝の目覚め状態	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない
食欲	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調
お通じ	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調
その他の気になる事 感想等のメモ							

「梅干し食べようプロジェクト」個人記録メモ

5/9

この記録は、自己管理用で提出の必要はありません。まとめてアンケートに記入をお願いします。(体重・体脂肪率は変化量のみ)

		29日目	30日目	31日目	32日目	33日目	34日目	35日目
		月	月	月	月	月	月	月
		日	日	日	日	日	日	日
		粒	粒	粒	粒	粒	粒	粒
		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
		%	%	%	%	%	%	%
		cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
		mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
		高低	高低	高低	高低	高低	高低	高低
梅干を食べた数 ※比数								
体重 ※必須								
体脂肪率(%) ※任意								
腹囲 ※比数								
血圧 ※任意 測定する場合は1日の内でお おまかに時間を決めて測定								
インフルエンザ 及び邪風等の罹患 状況 ※比数	罹患者	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	症状	発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入
	疲労感	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有
	疲労感の翌日 への持続の具合	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無
	朝の目覚め状態	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない
	食欲	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調
	お通じ	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調
	便の状態	良・不良	良・不良	良・不良	良・不良	良・不良	良・不良	良・不良
その他の体調 ※比数	その他気になる事 感想等のメモ							

「梅干し食べようプロジェクト」個人記録メモ

6/9

この記録は、自己管理用で提出の必要はありません。まとめてアンケートに記入をお願いします。(体重・体脂肪率は変化量のみ)

	36日目	37日目	38日目	39日目	40日目	41日目	42日目
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
梅干を食べた数 ※比較数	粒	粒	粒	粒	粒	粒	粒
体重 ※必須	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
体脂肪率(%) ※任意	%	%	%	%	%	%	%
腹囲 ※比較数	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
血圧 ※任意 測定する場合は1日の内でお おまかに時間を決めて測定	高低 mmHg	高低 mmHg	高低 mmHg	高低 mmHg	高低 mmHg	高低 mmHg	高低 mmHg
インフルエンザ及び邪風等の罹患状況 ※比較数	有・無 発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	有・無 発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	有・無 発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	有・無 発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	有・無 発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	有・無 発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入	有・無 発熱・咳・頭痛・ 鼻水・鼻詰まり 倦怠感・関節痛 その他具体的に記入
疲労感	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有	無・少し有り・有
疲労感の翌日への持越しの具合	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無	大・中・小・無
朝の目覚め状態	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない	良・普通・良くない
食欲	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調	有・無・少し不調
お通じ	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調	良・普通・不調
その他の体調 ※比較数	便の状態 良・不良	便の状態 良・不良	便の状態 良・不良	便の状態 良・不良	便の状態 良・不良	便の状態 良・不良	便の状態 良・不良
その他気になる事 感想等のメモ							

