

# 「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致します。(体重・体脂肪率は変化量のみ)

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
		月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
梅干を食べた数 ※必須		粒	粒	粒	粒	粒	粒	粒	
体 重 ※必須		kg							
体 脂 肪 率(%) ※任意		%	%	%	%	%	%	%	
腹 囲 ※必須		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							
インフルエンザ及び風邪等の罹患状況 ※必須	罹 患	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							
その他の体調 ※必須	疲労感	無・少し有り・有							
	疲労感の翌日への持越しの具合	大・中・小・無							
	朝の目覚め状態	良・普通・良くない							
	食 欲	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

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致します。(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	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
梅干を食べた数 ※必須		粒	粒	粒	粒	粒	粒	粒	
体 重 ※必須		kg							
体 脂 肪 率(%) ※任意		%	%	%	%	%	%	%	
腹 囲 ※必須		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							
インフルエンザ及び風邪等の罹患状況 ※必須	罹 患	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							
その他の体調 ※必須	疲労感	無・少し有り・有							
	疲労感の翌日への持越しの具合	大・中・小・無							
	朝の目覚め状態	良・普通・良くない							
	食 欲	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

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	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
梅干を食べた数 ※必須		粒	粒	粒	粒	粒	粒	粒	
体 重 ※必須		kg							
体 脂 肪 率(%) ※任意		%	%	%	%	%	%	%	
腹 囲 ※必須		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							
インフルエンザ及び風邪等の罹患状況 ※必須	罹 患	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							
その他の体調 ※必須	疲労感	無・少し有り・有							
	疲労感の翌日への持越しの具合	大・中・小・無							
	朝の目覚め状態	良・普通・良くない							
	食 欲	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致します。(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 ※必須		粒	粒	粒	粒	粒	粒	粒	
体 重 ※必須		kg							
体 脂 肪 率(%) ※任意		%	%	%	%	%	%	%	
腹 囲 ※必須		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							
インフルエンザ及び風邪等の罹患状況 ※必須	罹 患	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							
その他の体調 ※必須	疲労感	無・少し有り・有							
	疲労感の翌日への持越しの具合	大・中・小・無							
	朝の目覚め状態	良・普通・良くない							
	食 欲	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

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致します。(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 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
梅干を食べた数 ※必須		粒	粒	粒	粒	粒	粒	粒	
体 重 ※必須		kg							
体 脂 肪 率(%) ※任意		%	%	%	%	%	%	%	
腹 囲 ※必須		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							
インフルエンザ及び風邪等の罹患状況 ※必須	罹 患	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							
その他の体調 ※必須	疲労感	無・少し有り・有							
	疲労感の翌日への持越しの具合	大・中・小・無							
	朝の目覚め状態	良・普通・良くない							
	食 欲	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

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致します。(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 ※必須		粒	粒	粒	粒	粒	粒	粒	
体 重 ※必須		kg							
体 脂 肪 率(%) ※任意		%	%	%	%	%	%	%	
腹 囲 ※必須		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							
インフルエンザ及び風邪等の罹患状況 ※必須	罹 患	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							
その他の体調 ※必須	疲労感	無・少し有り・有							
	疲労感の翌日への持越しの具合	大・中・小・無							
	朝の目覚め状態	良・普通・良くない							
	食 欲	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

7/9

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)

		43日目	44日目	45日目	46日目	47日目	48日目	49日目	
		月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
梅干を食べた数 ※必須		粒	粒	粒	粒	粒	粒	粒	
体 重 ※必須		kg							
体 脂 肪 率(%) ※任意		%	%	%	%	%	%	%	
腹 囲 ※必須		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							
インフルエンザ及び風邪等の罹患状況 ※必須	罹 患	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							
その他の体調 ※必須	疲労感	無・少し有り・有							
	疲労感の翌日への持越しの具合	大・中・小・無							
	朝の目覚め状態	良・普通・良くない							
	食 欲	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

8/9

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)

		50日目	51日目	52日目	53日目	54日目	55日目	56日目	
		月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
梅干を食べた数 ※必須		粒	粒	粒	粒	粒	粒	粒	
体 重 ※必須		kg							
体 脂 肪 率(%) ※任意		%	%	%	%	%	%	%	
腹 囲 ※必須		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							
インフルエンザ及び風邪等の罹患状況 ※必須	罹 患	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							
その他の体調 ※必須	疲労感	無・少し有り・有							
	疲労感の翌日への持越しの具合	大・中・小・無							
	朝の目覚め状態	良・普通・良くない							
	食 欲	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

9/9

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)

		57日目	58日目	59日目	60日目	61日目	62日目	63日目	
		月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
梅干を食べた数 ※必須		粒	粒	粒	粒	粒	粒	粒	
体 重 ※必須		kg							
体 脂 肪 率(%) ※任意		%	%	%	%	%	%	%	
腹 囲 ※必須		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							
インフルエンザ及び風邪等の罹患状況 ※必須	罹 患	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							
その他の体調 ※必須	疲労感	無・少し有り・有							
	疲労感の翌日への持越しの具合	大・中・小・無							
	朝の目覚め状態	良・普通・良くない							
	食 欲	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									