

「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	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
体 脂 肪 率(%) ※任意		%	%	%	%	%	%	%	
腹 囲 ※必須		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	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	
その他の体調 ※必須	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

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	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
体 脂 肪 率(%) ※任意		%	%	%	%	%	%	%	
腹 囲 ※必須		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	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	
その他の体調 ※必須	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

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	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
体 脂 肪 率(%) ※任意		%	%	%	%	%	%	%	
腹 囲 ※必須		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	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	
その他の体調 ※必須	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	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
体 脂 肪 率(%) ※任意		%	%	%	%	%	%	%	
腹 囲 ※必須		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	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	
その他の体調 ※必須	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

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	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
体 脂 肪 率(%) ※任意		%	%	%	%	%	%	%	
腹 囲 ※必須		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	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	
その他の体調 ※必須	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

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	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
体 脂 肪 率(%) ※任意		%	%	%	%	%	%	%	
腹 囲 ※必須		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	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	
その他の体調 ※必須	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

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	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
体 脂 肪 率(%) ※任意		%	%	%	%	%	%	%	
腹 囲 ※必須		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	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	
その他の体調 ※必須	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

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	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
体 脂 肪 率(%) ※任意		%	%	%	%	%	%	%	
腹 囲 ※必須		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	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	
その他の体調 ※必須	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

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	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
体 脂 肪 率(%) ※任意		%	%	%	%	%	%	%	
腹 囲 ※必須		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	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	
その他の体調 ※必須	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

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・腹

記入例

		1日目		2日目		3日目		4日目		5日目		6日目	
		1月 1日		1月 2日		1月 3日		1月 4日		1月 5日		1月 6日	
梅干を食べた数 ※必須		1粒		1粒		1粒		1粒		1粒			
体重 ※必須		69kg		69kg		68kg		68kg		68kg		68kg	
体脂肪率(%) ※任意		24%		24%		24%		24%		23%		23%	
腹囲 ※必須		79cm		79cm		79cm		79cm		78cm		78cm	
血圧 ※任意		高 135 低 65 mmHg		高 135 低 68 mmHg		高 128 低 65 mmHg		高 130 低 66 mmHg		高 115 低 60 mmHg		高 125 低 58 mmHg	
インフルエンザ及び風邪等の罹患状況 ※必須		有・ <input checked="" type="radio"/> 無		<input checked="" type="radio"/> 有・無		有・ <input checked="" type="radio"/> 無		有・ <input checked="" type="radio"/> 無		有・ <input checked="" type="radio"/> 無		有・ <input checked="" type="radio"/> 無	
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・ <input checked="" type="radio"/> 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	
疲労感		無 <input checked="" type="radio"/> 少し有り 有		無 <input checked="" type="radio"/> 少し有り 有		無 <input checked="" type="radio"/> 少し有り 有		無 <input checked="" type="radio"/> 少し有り 有		<input checked="" type="radio"/> 無 少し有り 有		<input checked="" type="radio"/> 無 少し有り 有	
疲労感の翌日への持越しの具合		大 <input checked="" type="radio"/> 中 小 無		大 <input checked="" type="radio"/> 中 小 無		大 <input checked="" type="radio"/> 中 小 無		大 <input checked="" type="radio"/> 中 小 無		大 <input checked="" type="radio"/> 中 小 無		大 中 <input checked="" type="radio"/> 小 無	
朝の目覚め状態		良 <input checked="" type="radio"/> 普通 良くない		良 普通 <input checked="" type="radio"/> 良くない		良 普通 <input checked="" type="radio"/> 良くない		良 普通 <input checked="" type="radio"/> 良くない		良 <input checked="" type="radio"/> 普通 良くない		良 <input checked="" type="radio"/> 普通 良くない	
食欲		<input checked="" type="radio"/> 有 無 少し不調		<input checked="" type="radio"/> 有 無 少し不調		<input checked="" type="radio"/> 有 無 少し不調		<input checked="" type="radio"/> 有 無 少し不調		<input checked="" type="radio"/> 有 無 少し不調		<input checked="" type="radio"/> 有 無 少し不調	
お通じ		<input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> 良 不良		便の状態 <input checked="" type="radio"/> 良 不良		便の状態 <input checked="" type="radio"/> 良 不良		便の状態 <input checked="" type="radio"/> 良 不良		便の状態 <input checked="" type="radio"/> 良 不良		便の状態 <input checked="" type="radio"/> 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。		同居家族は風邪で休んでいるがうつっていない。	