

「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日の内でおまかに時間をお決めて測定	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						
	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						
	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	便の状態 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
測定する場合は1日の内でおまかに時間をお決めて測定	血圧 ※任意 高 低 mmHg	血圧 ※任意 高 低 mmHg	血圧 ※任意 高 低 mmHg	血圧 ※任意 高 低 mmHg	血圧 ※任意 高 低 mmHg	血圧 ※任意 高 低 mmHg	血圧 ※任意 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
	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
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
	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
	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
	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
	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						

「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日の内でおまかに時間をお決めて測定	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						
	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						
	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	便の状態 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日の内でおまかに時間をお決めて測定	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						
	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						
	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	便の状態 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日の内でおまかに時間をお決めて測定	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						
	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						
	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	便の状態 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日の内でおまかに時間をお決めて測定	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						
	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						
	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	便の状態 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日の内でおまかに時間をお決めて測定	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						
	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						
	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	便の状態 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・腹圧)

記入例

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日	68kg	67kg
	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	67kg
体脂肪率(%)※任意	24%	24%	24%	24%	23%		23%	23%
腹囲 ※必須	79cm	79cm	79cm	79cm	78cm		78cm	78cm
血圧※任意 測定する場合は1日の内でおまかに時間で測定	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	高 120 低 55 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・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
その他体調※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	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		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 らなかつた。	同居家族は風邪で休 んでいるがうつってい ない。