「楽しく三食　野菜もりもり　腹八分」

	日付	野菜 朝	野菜 昼	野菜 夜	食事の計画	運動の計画	歩数	体重	1日のメモ（野菜を食べられなかった理由など）
例	8/2 （木）	○	×	○	○	○	8765 歩	78．0 kg	友人と外食に行き、野菜料理を食べられなかった。
	/　（　）						歩	．　kg	
	/　（　）						歩	．　kg	
	/　（　）						歩	．　kg	
	/　（　）						歩	．　kg	
	/　（　）						歩	．　kg	
	/　（　）						歩	．　kg	
	/　（　）						歩	．　kg	
	/　（　）						歩	．　kg	
	/　（　）						歩	．　kg	
	/　（　）						歩	．　kg	
	/　（　）						歩	．　kg	
	/　（　）						歩	．　kg	
	/　（　）						歩	．　kg	
	/　（　）						歩	．　kg	

例

日付 / 体重	8/2（木）	/（　）	/（　）	/（　）	/（　）	/（　）	/（　）	/（　）	/（　）	/（　）	/（　）	/（　）	/（　）	/（　）	/（　）	/（　）	/（　）
（　　）kg																	
スタート基準体重 （　　）kg	◆																
（　　）kg																	

野菜	毎食野菜料理を食べる
食事の計画	
運動の計画	

日付	野菜 朝	野菜 昼	野菜 夜	食事の計画	運動の計画	歩数	体重	1日のメモ（野菜を食べられなかった理由など）
/　(　)						歩	.　kg	
/　(　)						歩	.　kg	
/　(　)						歩	.　kg	
/　(　)						歩	.　kg	
/　(　)						歩	.　kg	
/　(　)						歩	.　kg	
/　(　)						歩	.　kg	
/　(　)						歩	.　kg	
/　(　)						歩	.　kg	
/　(　)						歩	.　kg	
/　(　)						歩	.　kg	
/　(　)						歩	.　kg	
/　(　)						歩	.　kg	
/　(　)						歩	.　kg	
/　(　)						歩	.　kg	
/　(　)						歩	.　kg	
/　(　)						歩	.　kg	

	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
(　　)kg															
スタート基準体重 (　　)kg															
(　　)kg															