

あらかわ

健康づくり目標を、具体的に書きましょう。

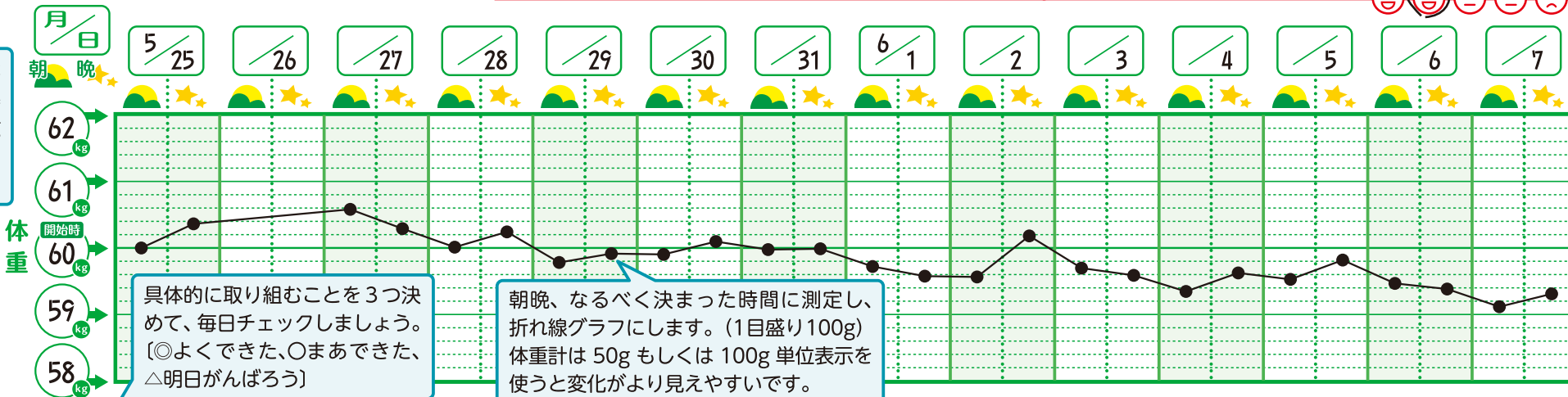
# チャレンジシート (2週間分)

**目標** ぽっこりお腹を解消したい。  
秋までに2年前に買ったスーツが着られるようになりたい。

**感想** 久しぶりに会った友人に「痩せたね」と言われてうれしかった。11時までに寝た翌日は快食、快便！

NO.

現在の体重を基準に、±2kgの体重を記入。



具体的に取り組むことを3つ決めて、毎日チェックしましょう。  
【○よくできた、◯まあできた、△明日がんばろう】

朝晩、なるべく決まった時間に測定し、折れ線グラフにします。(1目盛り100g) 体重計は50gもしくは100g単位表示を使うと変化がより見えやすいです。

2週間全体の感想と、今の気持ちについて最も近い表情に○を付けましょう。

チャレンジ	5/25 26 27 28 29 30 31 6/1 2 3 4 5 6 7															
	野菜料理を毎食食べる	◎○△	◎○△	◎◎△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎◎△
天気なら一駅歩く	◎○△	◎◎△	◎◎△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎◎△	◎◎△
11時までに寝る	◎◎△	◎◎△	◎◎△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎◎△	◎◎△
食事	朝	トースト1枚 バナナ1本 トマト1個 カフェオーレ	ご飯 みそ汁 卵焼き きんぴらごぼう	食パン1枚 フロッピーサラダ 牛乳	省略										ご飯 みそ汁 納豆 漬物 牛乳	チーズトースト リンゴ 1/4個 野菜サラダ ミルクティー
	昼	コンビニで 天丼 ミニサラダ せんべい2枚	弁当持参 炊込みご飯 ミニハンバーグ ホットサラダ みかん1個	お昼は出張で 食べられず、 夕方に天ぷらそば コーヒー	省略										カレー ホットサラダ ゼリー 野菜ジュース	パゲティー 野菜スープ フルーツヨーグルト チョコレート
	夜	ビール中2杯 焼き鳥3本 冷奴サラダ 枝豆 おにぎり1個	八宝菜 ご飯 わかめスープ きゅうりサラダ	豚肉しょうが焼き わかめ酢の物 みそ汁 食後にアイス	省略										外食で、 すき焼き、 ビール中1杯 つまみ	ご飯 焼き魚 煮物 けんちん汁
メモ	寝坊して一駅歩けなかった 夜プール30分泳ぐ。	測り忘れた。	家族から誕生日にウォーキングシューズをもらった。	省略										会社の健診結果で、去年より血圧が改善していた。	体重が増えていた。昨夜の外食のせいかな？	

食べた物をメモ（間食や飲み物なども）しましょう。

省略

体調やイベント、気づいたこと等をメモしましょう。