

まずは2週間チャレンジ

もち麦生活 記録カード

お名前
ご住所
電 話

お通じ・お肌の調子：◎とても調子が良い/○調子が良い/△ふつう/▲調子が良くない/×調子が悪い

日付	体重	体脂肪率	ウエスト	お通じ	お肌の調子	コメント
1 / ()	kg	%	cm			
2 / ()	kg	%	cm			
3 / ()	kg	%	cm			
4 / ()	kg	%	cm			
5 / ()	kg	%	cm			
6 / ()	kg	%	cm			
7 / ()	kg	%	cm			
8 / ()	kg	%	cm			
9 / ()	kg	%	cm			
10 / ()	kg	%	cm			
11 / ()	kg	%	cm			
12 / ()	kg	%	cm			
13 / ()	kg	%	cm			
14 / ()	kg	%	cm			

■体重推移表グラフ（ご自由に）～目盛（横線）に数字を入れて折れ線グラフをつくってみよう！～



2週間のもち麦生活を終えて…

<感想>