脱！メタボリックシンドローム 朝・夕体重&ウエストチェック表

- 体重の測定は、朝は起床直後、夜は夕食直後に行って下さい。
- ウエストの測定は、おへその真上を測って下さい。

日付 /

朝 夕

体重

kg

kg スタート

kg

ウエストサイズ

cm

cm スタート

cm

メモ欄

お食事の内容や運動などの記入に使用してください。