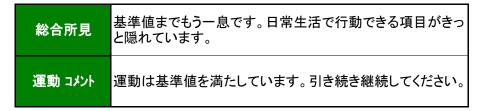
行動記録表

項目 Mets		3月25日(日)			3月26日(月)		3月27日(火)		3月28日(水)		3月29日(木)		3月30日(金)		3月31日(土)			
運動	バレーボール	3.0	180	分	9.0 Ex	分	Ex	分	Ex	分	Ex	分	Ex	20 分	1.0 Ex	100 分	5.0	Ex
	ジョギング	7.0		分	Ex	15 分	0.8	Ex										
	なし			分	Ex	分		Ex										
	なし			分	Ex	分		Ex										
	なし			分	Ex	分		Ex										
運動日計		ŀ	9.	0	EX		EX		EX		EX		EX	1.0	EX	5.8	Е	ΞX
身体活動	徒歩	3.8		分	Ex	分	Ex	分	Ex	分	Ex	20 分	1.3 Ex	20 分	1.3 Ex	5 分	0.3	Ex
	なし			分	Ex	分		Ex										
	なし			分	Ex	分		Ex										
	なし			分	Ex	分		Ex										
	なし			分	Ex	分		Ex										
身体活動日計				EX		EX		EX		EX	1.3	EX	1.3	EX	0.3	Е	ΞX	
日計			9.	0	Ex		Ex		Ex		Ex	1.3	Ex	2.3	Ex	6.1	E	Ξx
体重			(67.5	Kg	67.5	Kg	67.0	Kg	67.5	Kg	67.5	Kg	67.5	Kg	67.	5	Kg
消費カロリー		607.5 Kcal		Kcal			Kcal		Kcal	85.5	Kcal	153.	0 Kcal	409	.5	Kcal		

あなたの活動量								
7	計	18.6	Ex					
内訳	運動	15.8	Ex					
	身体活動	2.9	Ex					
基準値	直との比較	-4.4	Ex					
消費	カロリー	1255.5	Kcal					



この活動量を

39

日 継続すれば内臓脂肪が1kg減ります