

様

行動記録表

記載日 平成19年6月29日

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	20	分	1.0	Ex	100	分	5.0	Ex				
	ジョギング	7.0		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex	15	分	0.8	Ex				
	なし			分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex				
	なし			分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex				
	なし			分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex				
運動日計			9.0		EX				EX				EX				EX		1.0		EX		5.8		EX					
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		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex
	なし			分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex
	なし			分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex
	なし			分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex		分		Ex
身体活動日計					EX				EX				EX		1.3		EX		1.3		EX		0.3		EX					
日計			9.0		Ex				Ex				Ex		1.3		Ex		2.3		Ex		6.1		Ex					
体重			67.5		Kg	67.5		Kg	67.0		Kg	67.5		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		Kcal					

あなたの活動量

合計		18.6	Ex
内訳	運動	15.8	Ex
	身体活動	2.9	Ex
基準値との比較		-4.4	Ex
消費カロリー		1255.5	Kcal

総合所見

基準値までもう一息です。日常生活で行動できる項目がきつと隠れています。

運動コメント

運動は基準値を満たしています。引き続き継続してください。

この活動量を

39

日 継続すれば内臓脂肪が1kg減ります