毎日の測定と記録で健康に！～体重の記録～

日付																															
	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
Kg																															
Kg																															
Kg																															
体重（kg）																															
体脂肪（%）																															
今日のひとこと																															