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