体重体組成記録表

年　　月

測定結果については自己判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。

	体　重 (kg)	体脂肪率 (%)	内臓脂肪 レベル	骨格筋率 (%)	基礎代謝 (kcal)	体年齢 (才)	BMI	その他
スタート 月　日								
目標値 月　日								

月　日	体　重 (kg)	体脂肪率 (%)	内臓脂肪 レベル	骨格筋率 (%)	基礎代謝 (kcal)	体年齢 (才)	BMI	その他
／								
／								
／								