測定値記入表

年齢: 歳代

測定機器: _____

性別:

測定方法: 評価条件を一定にするため起床後に測定する。
飲用開始前３日間の変動データを確認しておく。

使い方　: 石鹸を泡立てネットで泡立ててから体を洗う。
泡を体に付けておく時間を長めにするため、頭または顔を洗い最後に洗い流す。

	測定月日	身長(m)	体重(kg)	腹囲(cm)	体脂肪率(%)	基礎代謝	筋肉量	骨量	内臓脂肪レベル
0									
0									
0									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									