測定値記入表

年齢:　　歳代
性別:

測定機器:

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。

作り方　: お好みに応じて薬缶などで550～600ml程度の水を沸騰させたあと、
ティーバッグを入れて弱火で5分～10分間煮出す。

飲用方法: 一日あたり１包分を飲用してください。ホットでも冷してもお召し上がりいただけます。
（利尿作用があるため夜間の飲用はお避けください）

	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									