

2021年4月食事&体重記録(＋エクササイズ)

|    | 朝食  | cal  | 昼食   | cal | 夕食   | cal | 間食  | cal  | 合計cal | 体重   | 体脂肪率 | PFCバランス |       |   | エクササイズ   |
|----|---|------|--|-----|--|-----|---|------|-------|------|------|---------|-------|---|--|
|    |   |      |  |     |  |     |   |      |       |      |      | P       | F     | C   |  |
| 1  | フルグラチョコ&バナナ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー               | 411  | バツご飯<br>エビフライ<br>レタス<br>マヨネーズ<br>生妻スープ                                       | 550 | サラダチキン<br>レタス<br>フレッシュドレッシング<br>ほうれん草とベーコンのスープ<br>1本満足バープロテイン                  | 370 | ミルクプロテイン<br>ハッピーターン   | 180  | 1511  | 70.4 | 13.7 | 109     | 50    | 157   | ローブランクX240秒<br>ハイブランクユニットエルボーX80<br>ローサイドブランク右X120秒<br>ローサイドブランク左X120秒<br>マウンテンクライマーX200                                   |
| 2  | フルグラチョコ&バナナ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー               | 399  | 漬物(奈良天理)<br>玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>シーフードミックス                                      | 460 | 野菜サラダ<br>サラダチキン<br>フレッシュドレッシング<br>わかめとたまごのスープ<br>1本満足バープロテイン                   | 485 | ハッピーターン<br>サラダチキンバー   | 137  | 1481  | 70.2 | 15.2 | 113     | 46    | 160   | ウォーキングX4.24  |
| 3  | フルーツグラノーラ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー                 | 403  | トルティーヤ<br>エビフライ<br>野菜サラダ<br>レモンドレッシング<br>マヨネーズ<br>わかめとたまごのスープ<br>1本満足バープロテイン | 570 | サラダチキン<br>野菜サラダ<br>レモンドレッシング<br>生妻スープ<br>ミニグラタン                                | 357 | カニカマバー<br>雪の宿   | 137  | 1467  | 70.0 | 14.9 | 102     | 58    | 136   | コマンダーブッシュアップX100<br>ハンチX250<br>アップダウンX100<br>トライセプスステップX100<br>シザーキックX150<br>インチワームX50                                     |
| 4  | フルグラチョコ&バナナ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー               | 399  | ピープガーリックピラフ<br>わかめとたまごのスープ<br>サラダチキンバー<br>したらば                               | 658 | プレッドシリアル<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>ほうれん草とベーコンのスープ                   | 330 | 雪の宿   | 62   | 1449  | 70.2 | 14.9 | 90      | 36    | 197   |  |
| 5  | ミルクプロテイン  | 102  | 豚骨魚介中華そば(カップ)<br>野菜サラダ<br>塩かまぼこ  | 554 | 明太マヨしたらば<br>フルグラチョコ&バナナ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>雪の宿               | 563 | クリスピーチキン<br>柿の種   | 245  | 1464  | 69.6 | 15.5 | 100     | 37    | 187   | スクワットスターX100<br>ナローブッシュアップX75<br>ワイドブッシュアップX75<br>ハイブランクレッグリフトX100<br>ハイブランクニークロスX100<br>ウインドシールドワイバーX100<br>ウォーキングX4.11km |
| 6  | トルティーヤ<br>チーズ入りサラダチキン<br>ゆで卵<br>レタス<br>マヨネーズ<br>わかめとたまごのスープ<br>コーヒー | 310  | 煮干し中華そば(カップ)<br>カットレタス<br>サラダチキン<br>カニカマバー                                   | 509 | フルーツグラノーラ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>柿の種<br>ハッピーターン                  | 567 | チーズかまぼこ   | 91   | 1477  | 69.8 | 15.5 | 101     | 43    | 174   |  |
| 7  | プレッドシリアル<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー                  | 314  | 汁なしシーフードそば   | 478 | 糖質0g種ナポリタン<br>サラダチキン<br>わかめとたまごのスープ<br>1本満足バープロテイン                             | 440 | チーズかまぼこ<br>ハッピーターン  | 191  | 1423  | 69.8 | 14.8 | 111     | 37    | 173   | ウォーキングX7.59  |
| 8  | ミルクプロテイン<br>今川焼(カスタード)<br>コーヒー                                      | 262  | 大豆ミート焼き肉<br>トルティーヤ<br>わかめとたまごのスープ<br>サラダチキンバー<br>マヨネーズ                       | 395 | フルグラチョコ&バナナ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>雪の宿                           | 523 | ミルクプロテイン<br>ハッピーターン   | 202  | 1382  | 69.6 | 14.6 | 95      | 42    | 178   | 検診前トレーニング休止期間<br>↓↓↓   |
| 9  | フルグラチョコ&バナナ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー               | 399  | ワンタン中華そば(カップ)<br>レタス<br>さつまいも揚げ  | 591 | 玉子さけ雑炊<br>サラダチキン<br>カットキャベツ<br>レモンドレッシング<br>1本満足バープロテイン                        | 425 | サラダチキンバー  | 59   | 1474  | 69.0 | 13.1 | 111     | 44    | 161   | ↓↓↓  |
| 10 | プレッドシリアル<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー                  | 322  | スガキヤラーメン(カップ)<br>シーフードミックス<br>マッシュルーム<br>玉ねぎ                                 | 430 |  |     | カニカマバー<br>ハッピーターン   | 752  | 68.5  | 13.5 | 109  | 35      | 182   | ↓↓↓   |  |
| 11 | 乳酸菌グラノーラ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー                  | 392  | バツご飯<br>ニラレバ炒め<br>エビフライ<br>レタス<br>レモンドレッシング<br>牛だし白湯スープ                      | 526 | とうふ種冷麺(相模屋)<br>温泉卵<br>サラダチキン<br>プチマト<br>雪の宿                                    | 337 | カニカマバー<br>ハッピーターン   | 175  | 1430  | 69.1 | 13.6 | 101     | 44    | 160   | ↓↓↓  |
| 12 | フルグラチョコ&バナナ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー               | 399  | 冷やし中華(ゴマダレ)<br>レタス<br>サラダチキン<br>したらば   | 505 | 乳酸菌グラノーラ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳                                     | 334 | サラダチキンバー  | 70   | 1308  | 68.8 | 14.3 | 100     | 30    | 164   | ↓↓↓<br>検診前トレーニング休止期間   |
| 13 | 1本満足バープロテイン<br>ミルクプロテイン   | 287  | 漬物鶏しおの逸品<br>カットレタス<br>野菜サラダ<br>海老カツ<br>温泉卵                                   | 680 | 乳酸菌グラノーラ<br>ホエイプロテイン<br>調整豆乳<br>フルガリアヨーグルト<br>カットフルーツ<br>カニカマバー<br>わかめとたまごのスープ | 537 |   | 1504 | 68.8  | 14.6 | 95   | 50      | 173   | ハイブランクジャックX100<br>トライセプスステップX75<br>ウォーキングランジX200<br>サイドプランクオプリークランチ右X75<br>サイドプランクオプリークランチ左X75<br>バイシクルランチX150<br>スクワットX100 |  |
| 14 | 乳酸菌グラノーラ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー                  | 384  | だし鶏比内地鶏だし<br>もやし<br>サラダチキン   | 453 | 玉子とうふ<br>山芋焼<br>玉子スープ<br>したらば<br>1本満足バープロテイン                                   | 531 | プリン   | 80   | 1448  | 69.0 | 13.6 | 102     | 43    | 179   | ジャンピングジャックX160<br>ローブランクX240秒<br>クランチX160<br>ロンアンウエストハードX80<br>レッグレイズX80   |
| 15 | ベーコンエビ<br>カレーパン<br>クリームパン<br>クワガサン<br>枝豆パン<br>コンスープ                 | 1392 | から揚げ丼  | 702 | 炒飯<br>梅しそさきみ天  | 705 | かつほえびせん<br>プリン<br>ティラミス<br>ぎらめせんべい<br>シュークリーム<br>エクレア<br>たけのこの里<br>ブラックサンダー | 1641 | 4440  | 69.1 | 14.9 | 121.0   | 174.0 | 585.0   |  |

|    | 朝食   | cal | 昼食  | cal | 夕食  | cal | 間食                  | cal  | 合計cal | 体重   | 体脂肪率 | PFCバランス |     |     | エクササイズ   |
|----|--|-----|---|-----|---|-----|---------------------|------|-------|------|------|---------|-----|-----|--|
|    |  |     |   |     |   |     |                     |      |       |      |      | P       | F   | C   |  |
| 16 | ごろっとグラノーラ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー  | 343 | 野菜サラダ<br>サラダチキン<br>サラダチキンバー<br>レモンドレッシング<br>マヨネーズ<br>わかめとたまごのスープ        | 265 | 乳酸菌グラノーラ<br>ホエイプロテイン<br>フルーツヨーグルト<br>調整豆乳<br>ほうれん草とベーコンのスープ                           | 461 | 1本満足バープロテイン         | 186  | 1255  | 70.8 | 15.2 | 109     | 40  | 120 | ハイニー×150<br>カーツイーランジ右×50<br>カーツイーランジ左×50<br>コマダージュッシュアップ×100<br>ワイドブッシュアップ×50<br>バイシクル克蘭チ×250                |
| 17 | ごろっとグラノーラ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー  | 343 | 種つくり醤油<br>レバナラ炒め<br>カット野菜   | 440 | 土手煮<br>玉子と鮭の雑炊<br>温泉卵<br>1本満足バープロテイン  | 478 | サラダチキンバー            | 59   | 1320  | 70.7 | 15.5 | 88      | 44  | 142 | クランチジャック×200<br>マウンテンクライマー×160<br>ロックスター×120<br>スピードスケーター×80   |
| 18 | ごろっとグラノーラ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー  | 343 | ラ王担々麺<br>サラダチキン<br>カット野菜  | 524 | わさび茶漬(相模屋)<br>温泉卵<br>牛だし白湯スープ<br>1本満足バープロテイン  | 394 | サラダチキンバー            | 59   | 1320  | 69.8 | 14.6 | 105     | 41  | 138 |  |
| 19 | ごろっとグラノーラ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー  | 343 | だし種高知県産生姜だし<br>カット野菜<br>サラダチキン  | 456 | 枝豆入玉子豆腐<br>わかめとたまごのスープ<br>杏仁豆腐<br>1本満足バープロテイン   | 333 | カニカマバー<br>さきま揚げ     | 215  | 1347  | 69.2 | 13.9 | 107     | 37  | 167 | ジャンピングジャック×100<br>プッシュアップ×100<br>ハイブランジャック×100<br>サイドランジ右×75<br>サイドランジ左×75<br>ローブランツイスト×100<br>ジャンプスクワット×100 |
| 20 | ごろっとグラノーラ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー  | 343 | 冷やし中華<br>カット野菜<br>サラダチキン<br>プチトマト<br>わかめとたまごのスープ                        | 519 | エビチリ<br>糖質0g種ミートソース<br>ほうれん草とベーコンのスープ<br>1本満足バープロテイン                                  | 483 | カニカマバー              | 75   | 1420  | 68.5 | 13.9 | 106     | 40  | 173 | ウォーキング×2.62  |
| 21 | ごろっとグラノーラ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー  | 335 | だし類あごだし醤油ラーメン<br>もやし<br>焼豚  | 519 | 山芋焼<br>わかめとたまごのスープ<br>カニカマバー<br>1本満足バープロテイン   | 492 | サラダチキンバー            | 59   | 1405  | 68.5 | 14.7 | 108     | 34  | 169 |  |
| 22 | ごろっとグラノーラ<br>ホエイプロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー  | 346 | 凄麺台湾ラーメン<br>カット野菜<br>焼豚<br>In Proteinストロベリーヨーグルト                        | 585 | 糖質0g種<br>温泉卵<br>サラダチキン<br>本つゆ<br>玉子豆腐   | 244 | In Protein<br>イカフライ | 177  | 1352  | 69.1 | 14.5 | 111     | 34  | 161 |  |
| 23 | ごろっとグラノーラ<br>ウイダープロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー | 374 | In Proteinストロベリーヨーグルト<br>カニカマバー   | 160 | レタス<br>焼豚<br>ゆで卵<br>マヨネーズ<br>レモンドレッシング<br>ほうれん草とベーコンのスープ<br>1本満足バープロテイン<br>玉子豆腐       | 505 | サラダチキンバー<br>プリン     | 139  | 1178  | 70.0 | 15.7 | 105     | 37  | 116 | 4カウントバービー×100<br>スクワット×100<br>マウンテンクライマー×100<br>パンチ×100<br>ハイブランクリムレイズ×100                                   |
| 24 | ごろっとグラノーラ<br>ウイダープロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー | 374 | ラ王担々麺<br>玉ねぎ<br>シーフードミックス<br>ヤングコーン                                     | 529 | とうふ種冷種(相模屋)<br>わかめとたまごのスープ<br>1本満足バープロテイン<br>イカフライ                                    | 330 | カニカマバー<br>華餅        | 167  | 1400  | 69.4 | 14.9 | 100     | 34  | 180 | バイシクル克蘭チ×120<br>ハイブランジャンピングジャック×80<br>レッグレイズ×120<br>ローブランク×240秒<br>ローブランクアームリーチ×40                           |
| 25 | いちごグラ<br>ウイダープロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー     | 335 | 冷やし中華<br>サラダチキン<br>レタス  | 500 | 玉子と鮭雑炊<br>サラダチキン<br>牛だしスープ<br>1本満足バープロテイン   | 427 | 桜餅                  | 60   | 1322  | 69.8 | 15.5 | 107     | 28  | 162 |  |
| 26 | ウイダープロテイン<br>調整豆乳                                    | 182 | 吉村家豚骨醤油(カップ)<br>もやし<br>エビフライ  | 643 | 糖質0g種カルボナーラ<br>温泉卵<br>サラダチキン<br>したらば<br>わかめとたまごのスープ<br>おはき                            | 458 | したらば<br>カニチップ       | 102  | 1385  | 70.0 | 16.1 | 105     | 44  | 150 | ジャンピングジャック×400<br>4カウントバービー×40<br>バイクプッシュアップ×50<br>スクワット×80<br>ローブランク×150秒<br>ハイブランク×150秒                    |
| 27 | ブレッドシリアル<br>ウイダープロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー  | 353 | ごろっとグラノーラ<br>ウイダープロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>ほうれん草とベーコンのスープ<br>壺かまぼこ | 531 | チキンピザ(ビザマリノ)<br>野菜サラダ<br>レモンドレッシング<br>マヨネーズ<br>冷奴                                     | 410 |                     | 1294 | 70.3  | 15.9 | 107  | 39      | 132 |     |  |
| 28 | ごろっとグラノーラ<br>ウイダープロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー | 374 | カニ風味ラーメン<br>カット野菜<br>焼豚   | 512 | 糖質0g種<br>大根おろし<br>温泉卵<br>わかめとたまごのスープ<br>1本満足バープロテイン                                   | 299 | サラダチキンバー            | 59   | 1244  | 70.8 | 13.5 | 101     | 33  | 148 |  |
| 29 | いちごグラ<br>ウイダープロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>コーヒー     | 374 | ラ王担々麺<br>もやし<br>サラダチキン<br>温泉卵   | 561 | ブレッドシリアル<br>いちごグラ<br>ウイダープロテイン<br>フルガリアヨーグルト<br>調整豆乳<br>ほうれん草とベーコンのスープ<br>1本満足バープロテイン | 445 | 杏仁豆腐                | 80   | 1460  | 70.1 | 14.8 | 107     | 36  | 199 |  |
| 30 | 通院のため朝食抜き  | 0   | モスの葉摘モス野菜<br>モスの葉摘海老カツ  | 451 | サラダチキンバー<br>わかめとたまごのスープ   | 261 | カニカマバー              | 75   | 787   | 69.3 | 14.5 | 54      | 41  | 51  | ウォーキング×6.1km   |
| 31 |  |     |   |     |   |     |                     |      |       |      |      |         |     |     |  |

|            |      |            |      |            |      |            |        |       |      |       |
|------------|------|------------|------|------------|------|------------|--------|-------|------|-------|
| 前月末日体重     | 69.5 | 今月末日体重     | 69.3 | 月間減少体重     | -0.2 | 1ヶ月総摂取カロリー | 43499  | 3080  | 1331 | 5174  |
| 前月末日体脂肪率   | 13.7 | 今月末日体脂肪率   | 14.5 | 月間減少体脂肪率   | 0.8  | 1日平均摂取カロリー | 1450.0 | 102.7 | 44.4 | 172.5 |
| 前月月間平均体重   | 70.1 | 今月月間平均体重   | 69.6 | 月間平均減少体重   | -0.5 |            |        |       |      |       |
| 前月月間平均体脂肪率 | 15.1 | 今月月間平均体脂肪率 | 14.7 | 月間平均減少体脂肪率 | -0.4 |            |        |       |      |       |