

ウエイト日誌

Ver 1.0

操作説明書

もくじ

| | |
|-----------|----|
| はじめに | 2 |
| 基本構成 | 5 |
| 画面 | 5 |
| 体重・記入 | 6 |
| 体重リスト | 6 |
| 体重記入 | 7 |
| 計測タイミング | 8 |
| 体重・グラフ | 9 |
| BMI とは | 10 |
| 移動平均とは | 11 |
| カロリー・記入 | 12 |
| カロリーリスト | 12 |
| カロリー記入 | 13 |
| 全体 | 13 |
| 朝昼夕 | 14 |
| 運動消費 | 16 |
| [M] メッツ計算 | 17 |
| メットとは | 17 |
| スピード | 18 |
| 時間 | 18 |
| 機器計測 | 19 |
| 試算 | 20 |
| カロリー・グラフ | 21 |
| 目標・実績 | 23 |
| 目標設定 | 25 |
| 印刷 | 26 |
| 記録用紙 | 27 |
| 体重履歴 | 28 |

| | |
|----------|----|
| 食事履歴 | 29 |
| セッティング | 30 |
| 生活活動強度指数 | 30 |
| バージョン | 32 |
| ユーザー | 33 |
| 参考文献 | 34 |

はじめに

このソフトは 体重,カロリーを管理し、適度な運動と食事制限のダイエットをサポートします。

特徴

極力マウスの操作だけで記録できるようにしました。
グラフの設定が好みに合わせて変えられ、状態が把握しやすくなっています。
体重のサブ側のグラフは汎用設計でいろいろな用途で使えます。
努力目標,コメントなど入力できます。
運動のカロリーは METs で計算できます。
期間を指定して目標体重を設定し必要なカロリーを計算できます。

注意事項

ご利用は自己責任でお願いします。
医師、栄養士などご相談のうえ適切にご利用ください。

低年齢、高齢者,妊婦,授乳中の方は、いろいろな計算式が当てはまりません。
長期間 カロリー不足の状態を続けると健康を害恐れがあります。
無茶なカロリー制限はしないでください。
無理な運動はけがや故障のもとになります。

人それぞれ個人差があります。単純に数字どおりにはいきませんが傾向は掴めるとおもいます。
数字は目安としてお考えください。

広告表示について

ソフト終了時に 広告ページを表示します。ご理解ご協力をお願いします
また、プログラム起動時にバージョンアップなどの情報を取得するため
<http://www.bekkoame.ne.jp/ha/forty/WebInfo5.txt>
のページをダウンロードします。

範囲仕様

体重 0-150 kg

体脂肪 5-70%

ウエスト 0-140

身長 100-220cm

データ記録期間 約 10 年間分

動作環境

OS : Windows Xp/7/8 (8 に最適化されています。)

フレームワーク .NET Framework 4 Client Profile(無料)

インターネットに接続できること

画面解像度 1024×768 以上

著作権・免責

本ソフトのインストールまたは使用に関連してご利用者に直接的または間接的に発生する一切の損害について一切責任を負いません

本ソフトの著作権は、滝と 帰属します。これを許可なく複製・転用等することは禁止いたします。

基本構成

画面

| 記入 | 日付 | 起床後 | 朝食後 | 夕食後 | 就寝前 | 体脂肪 | ウエスト(cm) | 努力目標 | コメント |
|----|-----------|------|-----|-----|-----|-----|----------|------|------|
| 記入 | 08/01 (木) | 68.6 | | | | | 22.3 | | |
| 記入 | 08/02 (金) | 68.3 | | | | | 22.4 | | |
| 記入 | 08/03 (土) | 68.3 | | | | | 21.4 | | |
| | 08/04 (日) | | | | | | | | |
| | 08/05 (月) | | | | | | | | |
| | 08/06 (火) | | | | | | | | |
| | 08/07 (水) | | | | | | | | |
| | 08/08 (木) | | | | | | | | |
| | 08/09 (金) | | | | | | | | |
| | 08/10 (土) | | | | | | | | |
| | 08/11 (日) | | | | | | | | |
| | 08/12 (月) | | | | | | | | |
| | 08/13 (火) | | | | | | | | |
| | 08/14 (水) | | | | | | | | |
| | 08/15 (木) | | | | | | | | |
| | 08/16 (金) | | | | | | | | |
| | 08/17 (土) | | | | | | | | |

(1) セッティング ボタン

パーソナル 身長、体重、年齢などの情報を設定します。

バージョン バージョン情報を表示します。

(2) ユーザー ボタン

複数ユーザーで使用する時の登録/選択を行います。

(3) お知らせ

バージョンアップやその他お知らせメッセージを表示します。

(4) 機能選択タブ

各動作の画面を選択します。

体重・記入

体重リスト

1ヶ月単位で体重関連データ表示し登録を行います。

ウエイト日誌

体重・記入 | 体重・グラフ | カロリー・記入 | カロリー・グラフ | 目標・実績 | 印刷

月選択: 2013年07月

| 記入 | 日付 | 起床後 | 朝食後 | 夕食後 | 就寝前 | 体脂肪 | ウエスト(cm) | 努力目標 | コメント |
|----|-----------|------|------|-----|-----|------|----------|--------|------|
| 記入 | 07/01 (月) | 68.6 | 68.9 | | | 21.9 | | | |
| 記入 | 07/02 (火) | 67.5 | 67.5 | | | 22.2 | 69.5 | | |
| 記入 | 07/03 (水) | 66.6 | 67.2 | | | 22.8 | 68.5 | -----⊗ | |
| 記入 | 07/04 (木) | 67.3 | 67.8 | | | 22.3 | 68.5 | | |
| 記入 | 07/05 (金) | 67.5 | 67.8 | | | 21.2 | | | |
| 記入 | 07/06 (土) | 67.5 | 68.3 | | | 19.9 | | | |
| 記入 | 07/07 (日) | 67.7 | 68.3 | | | 20.0 | | | |
| 記入 | 07/08 (月) | 69.2 | 68.7 | | | 20.4 | | | |
| 記入 | 07/09 (火) | 67.5 | 68.3 | | | 20.7 | 69.0 | | |
| 記入 | 07/10 (水) | 67.2 | 67.6 | | | 21.4 | | | |
| 記入 | 07/11 (木) | 67.1 | 67.7 | | | 21.8 | | | |
| 記入 | 07/12 (金) | 68.5 | | | | 20.6 | | | |
| 記入 | 07/13 (土) | 67.7 | | | | 21.1 | | | |
| 記入 | 07/14 (日) | 69.0 | | | | 18.6 | | | |
| 記入 | 07/15 (月) | 69.5 | | | | 19.5 | 69.0 | | |
| 記入 | 07/16 (火) | 68.9 | | | | 20.3 | | | |
| 記入 | 07/17 (水) | 68.0 | 68.7 | | | 21.4 | 65.0 | | |

月選択

記入ボタン

月選択 このボタンで月を選択します。

前の年 | 前の月 | 2013年08月 | 前の月 | 次の年

現在月表示

[記入]ボタン クリックして体重データを記入します。

体重記入

年齢 52.0歳

努力目標

10 キー

ウエスト

コメント

アイテムリスト

平均体重

BMI

リセット

OK

キャンセル

年齢 満年齢を計算し 小数以下は 36.5 で割った値の切り捨て

努力目標 できた/できなかった を設定します。項目はセッティング変更でき、使い方は自由です。

10 キー

10 キー形式で入力できます。

Enter で入力になります。

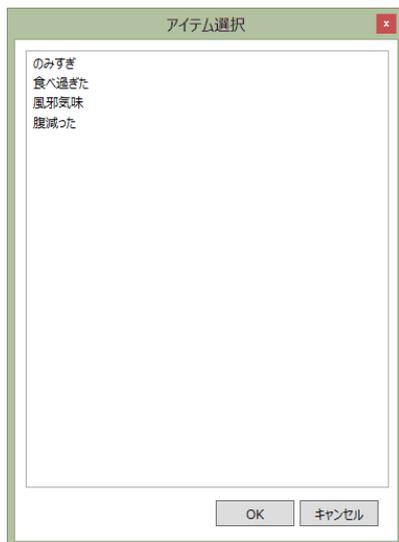
ウエスト この項目は汎用に設計しています。0.0-140.0 までの数値であれば管理、グラフ化できます。

項目名はセッティングで変更できます。

ドロップダウンリスト 最後に入力された値を先頭に表示されてその中から選択できます。

コメント 出来事を記入します。内容は自由です。

[▼]アイテムリスト 過去に入力コメントを表示再利用します。



平均体重 体重の平均値。

BMI 平均体重を基にした BMI です。

計測タイミング

体重 0-150.0kg まで 最高 1 日/4 回まで記入できます。

名称は<起床直後/朝食直後/夕食直後/就寝直前>としています。

4 回は無理なひとは、一日 1 回なら 起床直後の排尿後

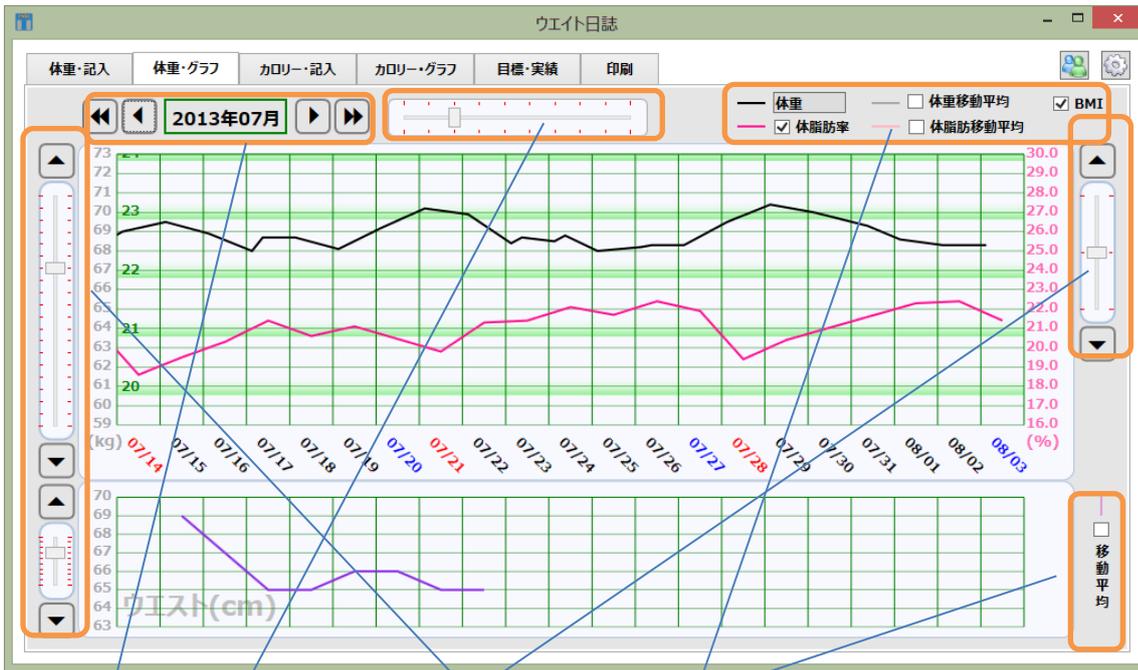
2 回なら 起床直後の排尿後と就寝直前がよいとされています。

同じタイミングで計った方が変化が判りやすいです。

体脂肪率 3.0-70.0% 毎日同じタイミングで計ります。

体重・グラフ

体重グラフ



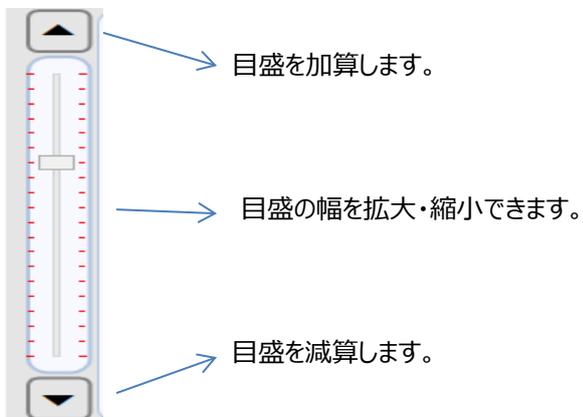
- (1) 日付 (2) 日付幅 (3) 目盛スライダー (4) ガイド・オプション

(1) 日選択



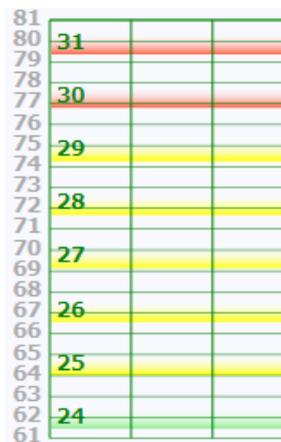
(2) 日付幅 一度に表示する日数を1週間から10週間まで変更できます。

(3) 目盛スライダー



(4) ガイド・オプション

| | |
|---------|------------------------|
| 体重ボタン | 平均と日 4 回を切り替えます。 |
| 体脂肪率 | 体脂肪率の表示/非表示を選択します。 |
| 体重移動平均 | 体重移動平均の表示/非表示を選択します。 |
| 体脂肪移動平均 | 体脂肪率移動平均の表示/非表示を選択します。 |
| BMI | BMI ガイドの表示/非表示を選択します。 |



設定された身長より BMI をグラデーションで表示します。

BMI とは

体重と身長の関係から人の肥満度を示す体格指数です

算出方法 $BMI = \text{体重}[\text{kg}] / (\text{身長}[\text{m}] \times \text{身長}[\text{m}])$

日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくい BMI 22 を標準とし、25 以上を肥満として、肥満度を 4 つの段階に分けています。

| | BMI |
|----------|---------------|
| 肥満 (4 度) | 40 以上 |
| 肥満 (3 度) | 35 以上 40 未満 |
| 肥満 (2 度) | 30 以上 35 未満 |
| 肥満 (1 度) | 25 以上 30 未満 |
| 普通体重 | 18.5 以上 25 未満 |
| 低体重(やせ) | 18.5 未満 |

肥満度の判定基準 (日本肥満学会 2000)

移動平均とは

ある個数分のデータの平均値を連続的に求め、そのデータ全体の変化の傾向を解析するものです。

データの変化を滑らかにして、基本的な変化の傾向をつかみやすくします。

株価を分析する時などでよく使われています。

カロリー・記入

カロリー・リスト

1ヶ月単位でカロリー関連データ表示し登録を行います。

月選択
記入ボタン

| 記入 | 日付 | 休日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 食計 | 運動 | 総加リ- | 目標 | コメント |
|----|-----------|----|-----|------|------|------|------|------|-------|-----------|
| 記入 | 07/01 (月) | | 220 | 990 | 677 | 1887 | 700 | 1187 | | |
| 記入 | 07/02 (火) | | 220 | 959 | 1122 | 2301 | 640 | 1661 | | |
| 記入 | 07/03 (水) | | 220 | 678 | 946 | 1844 | | 1844 | | 雨のため運動できず |
| 記入 | 07/04 (木) | | 220 | 900 | 1834 | 2954 | 612 | 2342 | | |
| 記入 | 07/05 (金) | | 376 | 782 | 992 | 2150 | 550 | 1600 | | |
| 記入 | 07/06 (土) | ○ | 376 | 988 | 1844 | 3208 | 1190 | 2018 | | |
| 記入 | 07/07 (日) | ○ | 453 | 864 | 932 | 2249 | 400 | 1849 | | |
| 記入 | 07/08 (月) | | 220 | 1077 | 894 | 2191 | 650 | 1541 | | |
| 記入 | 07/09 (火) | | 220 | 842 | 946 | 2008 | 660 | 1348 | | |
| 記入 | 07/10 (水) | | 297 | 1002 | 675 | 1974 | | 1974 | | |
| 記入 | 07/11 (木) | | 220 | 1077 | | 1297 | | 1297 | | |
| 記入 | 07/12 (金) | | 220 | 670 | | 890 | | 890 | | |
| 記入 | 07/13 (土) | ○ | 376 | | | 376 | | 376 | | |
| 記入 | 07/14 (日) | ○ | 556 | 1294 | | 1850 | 1000 | 850 | | |
| 記入 | 07/15 (月) | ○ | 220 | | | 220 | 516 | -296 | | |
| 記入 | 07/16 (火) | | 220 | | | 220 | | 220 | | |
| 記入 | 07/17 (水) | | | | | | 100 | -100 | ▲ 372 | |

カロリー不足
食べ過ぎ

食べ過ぎ
カロリー不足

月選択 このボタンで月を選択します

前の年 前の月 2013年08月 前の月 次の年

現在月表示

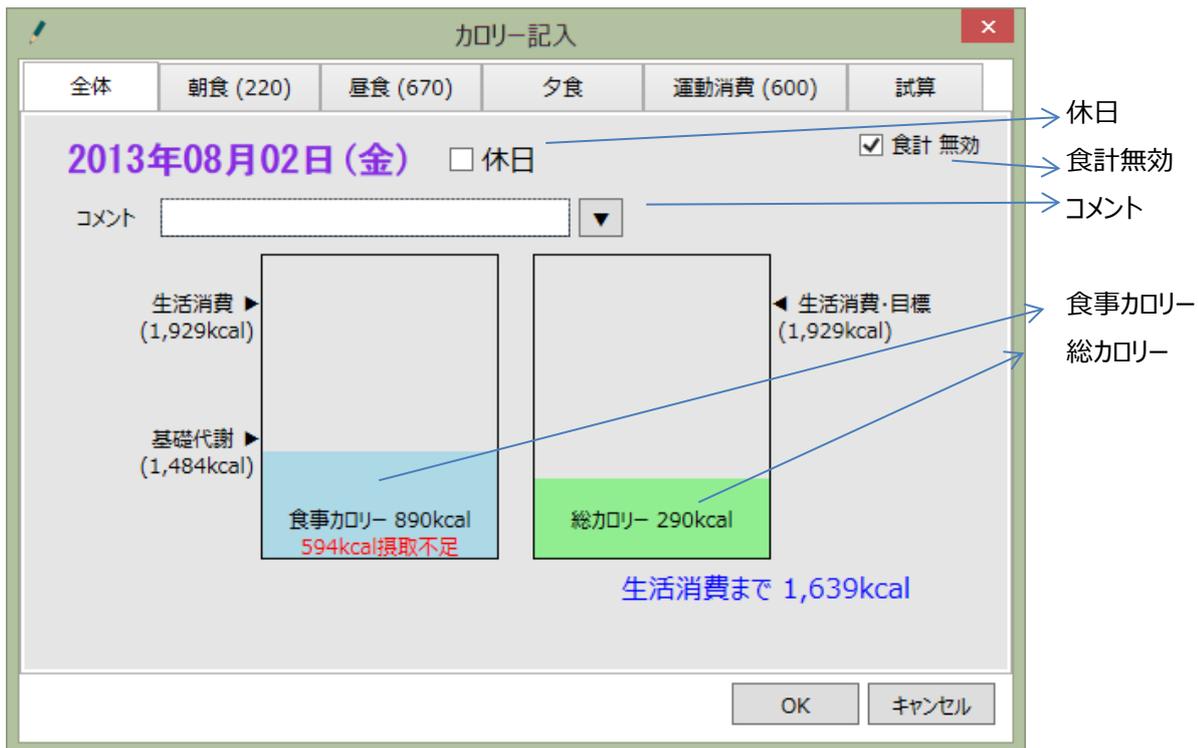
[記入]ボタン クリックしてカロリーデータを記入します。

食べ過ぎ 総カロリー(摂取カロリーから運動カロリーを引いた値が) 生活消費カロリーより多い場合
黄色で表示します。

カロリー不足 摂取カロリーが基礎代謝以下の場合 赤色で表示します。 ▲はオーバー

カロリー記入

全体



休日 休日の場合 生活消費カロリーを休日用の生活活動強度をつかって計算します。

普通の場合休日は平日より運動量が少ないため 食べられるカロリーが減ります。

食計無効 食事データ入力不完全ときにチェックします。(運動カロリーだけ管理したい場合など)

チェックすると

リストでカロリー不足の表示を行いません

グラフの総カロリーは自動的に総カロリーから運動消費を引いたカロリーになります。

グラフの食事減カロリーはゼロになります。

グラフの食事カロリーは入力された分が表示されます。わかる分だけでも入力することをお勧めします。

食事カロリー 朝昼夕のカロリー合計です。この値が基礎代謝を下回らないようにします。

総カロリー 食事カロリーから運動消費を引いた値です。この値が生活消費カロリーを超えないようにします。

※ このアプリでは基礎代謝を最低限の摂取カロリーの目安として利用しています。

朝食/昼食/夕食

カロリー記入

| 全体 | 朝食 (220) | 昼食 (670) | 夕食 | 運動消費 (600) | 試算 |
|----|----------|--------------|----|------------|----|
| 分類 | 名称 | カロリー-(kcal) | | | |
| 1 | 主食 ▼ | ご飯(茶碗1杯150g) | ▼ | 220 | 0 |
| 2 | ▼ | | ▼ | | 0 |
| 3 | ▼ | | ▼ | | 0 |
| 4 | ▼ | | ▼ | | 0 |
| 5 | ▼ | | ▼ | | 0 |
| 6 | ▼ | | ▼ | | 0 |
| 7 | ▼ | | ▼ | | 0 |
| 8 | ▼ | | ▼ | | 0 |
| 9 | ▼ | | ▼ | | 0 |
| 10 | ▼ | | ▼ | | 0 |
| 合計 | | | | 220 | |

OK キャンセル

分類 食品の分類

全体 朝食 (3)

| 分類 | 名称 |
|----|------|
| 1 | 主食 ▼ |
| 2 | 主食 |
| 3 | 主菜 |
| 4 | 副菜 |
| 5 | 汁物 |
| 6 | 乳製品 |
| 7 | 果物 |
| 8 | 飲料 |
| 9 | 菓子 |
| 10 | 外食 |
| | 弁当類 |
| | 酒類 |
| | つまみ |
| | その他 |
| | 種類 |

13 種類の分類を選択できます。

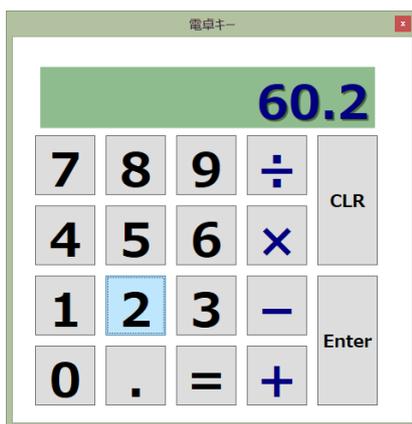
名称 食品の名称・材料などを記入します。

[▼]アイテムの選択



過去に入力したデータを再利用します。

10 キー



100 g 当たりを内容量に変換するとか
半分食べたなどの計算にお使いください。

※ 各食品のカロリーは各自お調べください。

運動消費

カロリー記入

全体 朝食 (220) 昼食 (670) 夕食 運動消費 (600) 試算

| | 分類 | 名称 | | カロリー(kcal) | |
|----|-------|------|---|------------|---|
| 1 | ランニング | 内堀6週 | ▼ | 600 | M |
| 2 | | | ▼ | | M |
| 3 | | | ▼ | | M |
| 4 | | | ▼ | | M |
| 5 | | | ▼ | | M |
| 6 | | | ▼ | | M |
| 7 | | | ▼ | | M |
| 8 | | | ▼ | | M |
| 9 | | | ▼ | | M |
| 10 | | | ▼ | | M |
| 合計 | | | | 600 | |

OK キャンセル

[▼] アイテム選択

アイテム選択

- ウォーキング 5.2~5.6km/h、速い (3.5 mph)
- ランニング 8.4km/h (5.2mph)
- 自転車 0.0~16.1km/h、とてもゆっくり
- ルディックウォーキング 5.6~6.4km/時、水平な地面、ほどほどのペース
- エアロバイク RPM/スピンバイククラス
- 自転車 レジャー、08.9km/時
- 自転車 山道、上り坂、きつい労力
- 水泳 水中歩行：楽な運動、ゆっくり
- 自転車 山道、競技、レース
- ウォーキング 4.0km/時、すこしゆっくり
- ウォーキング 4.5-5.1km/時、ほどの速さ(2.8 to 3.2 mph)
- ウォーキング 4.5-5.1km/時、ほどの速さ(2.8 to 3.2 mph)
- ウォーキング バックパックを背負って歩く(backpacking (Tay
- その他 TEST
- ランニング 広野公園
- ランニング 内堀 一周
- ランニング 内堀6週
- その他 ランニング 10km
- その他 ランニング 30km
- ランニング 安徳川・久能海岸 30km
- ランニング 内堀 10km

OK キャンセル

過去に入力したデータから選択できます。

METsとは

運動強度の指数でその運動が安静時の何倍のカロリーを消費するか指す数値です。

この METS は「改訂版 身体活動のメッツ (METs) 表」として国立健康・栄養研究所のホームページの HP に掲載されています。

このソフトではこのメッツ表を基にして作成しています。(もともとアメリカで作成されたものの翻訳のためわかりにくいため 改変してあります。一度元のメッツ表も見ておいてください。)

計算式は 消費カロリー (kcal) = METs × 体重(kg) × 時間 × 1.05

ですが このカロリーには安静時の消費カロリーも含まれているためその分を引いて消費カロリーとしています。

具体的には METs 値から 1.0 をマイナスして計算しています。

入力



METs スピード

ウォーキング/ランニング/自転車で距離と時間が分かっている場合に使用します。

距離と時間からスピードにあったメッツ値を選択しその時間からカロリーを計算します。

METs 時間

運動を選択し、時間を入力してカロリーを計算します。

計測機器

スマホや万歩計、時計などでカロリーが表示されるものは直接カロリーを入力します。

METs スピード

| 分類 | 名称 |
|--------|------------------------------------|
| ウォーキング | 0.0~3.1km/h、とてもゆっくり |
| ランニング | 3.2~3.9km/h、ゆっくり (2.0 mph) |
| 自転車 | 4.0~4.5km/h、すこしゆっくり (2.5 mph) |
| | 4.5~5.1km/h、ほどの速さ (2.8 to 3.2 mph) |
| | 5.2~5.6km/h、速い (3.5 mph) |
| | 5.7~7.1km/h、とても速い (4.0 mph) |
| | 7.2~7.9km/h、非常に速い (4.5 mph) |
| | 8.0~ km/h、極めて速い (5.0 mph) |

分類: 名称:

距離 (km): 運動時間 (分): 時速: METs:

METs × 体重 × 時間 × 1.05 - 安静時代謝 → カロリー

リセット OK キャンセル

METs 表のうち スピードによってカロリーが変化するものをピックアップして距離と時間を入力することで速度を計算しかつ時間でカロリーを計算します。

分類を選択し、距離と時間を入力します。

METs 時間

| 分類 | 名称 |
|-------------|---------------------------|
| 自転車 | ハタ(Hatha) |
| エアロバイク | パワー(Power) |
| ヨガ | ナディショーダナ(Nadisodhana) |
| エアロビックダンス | スリヤナマスカー(ySurya Namaskar) |
| ランニング | |
| ゴルフ | |
| ウォーキング | |
| ブルダックウォーキング | |
| 登山 | |
| 水泳 | |

分類: 名称:

運動時間 (分): METs:

METs × 体重 × 時間 × 1.05 - 安静時代謝 → カロリー

リセット OK キャンセル

分類と名称を選択し運動時間を入力します。

機器計測

| 分類 | 名称 |
|-------|---------------|
| その他 | 広野公園 |
| ランニング | 内堀 一周 |
| | 内堀6週 |
| | 安倍川・久能海岸 30km |
| | 内堀 10km |
| | 安倍川/久能海岸 30km |

分類: ランニング 名称: 内堀6週

安静時代謝カロリー / 分: 60 72 Kcal 運動カロリー: 600

スマホ、万歩計、GPS 時計など運動のカロリーが表示される場合に入力します。
分類と名称の入力し、各計測機器で測定したカロリーを入力します。

安静時代謝カロリー/分 計測カロリーがメッツ値の場合、安静代謝カロリーが生活消費カロリーと重複するため安静代謝カロリーを運動時間分引く必要があります。

試算

カロリー記入

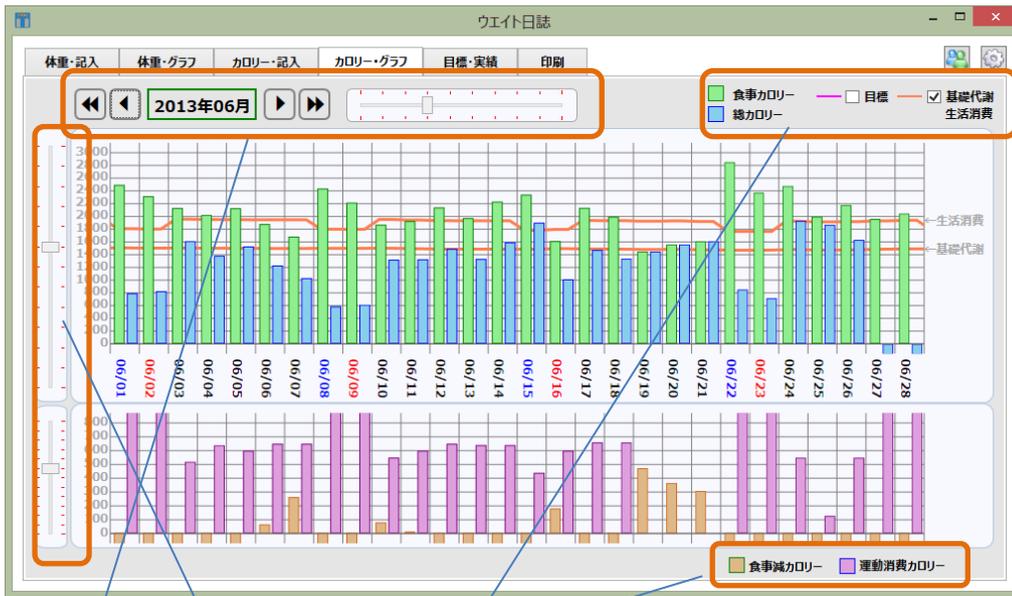
| | | | | | |
|----|----------|----------|----|------------|----|
| 全体 | 朝食 (220) | 昼食 (670) | 夕食 | 運動消費 (600) | 試算 |
|----|----------|----------|----|------------|----|

| 朝食 | 昼食 | 夕食 | 運動 | 合計 | 生活消費 | 目標カロリー |
|-----|------|------|-----|------|------|--------|
| 376 | 1000 | 1000 | 700 | 1676 | 1929 | 1929 |
| 実績 | 実績 | 実績 | 実績 | | 253 | 253 |

OK キャンセル

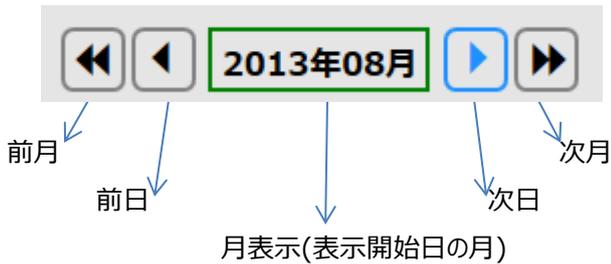
朝昼夕食のバランスを取ったり、運動した後の残りカロリーの計算に使用します。

カロリー・グラフ



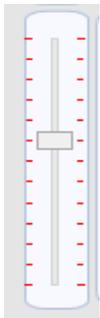
(1) 日選択 (2) 目盛スライダー (3) ガイド・オプション

(1) 日選択



日付幅 一度に表示する日数を1週間から10週間まで変更できます。

(2) 目盛スライダー



目盛の幅を拡大・縮小できます。

(3) ガイド オプション

- 食事カロリー 朝昼夕食の合計です。
総カロリー 食事カロリーから運動消費カロリーを引いたカロリーです。
目標 設定されていれば 目標カロリーを折れ線に表示します。

基礎代謝/生活消費 各値を折れ線に表示します。

基礎代謝とは 生命活動を維持するために必要なエネルギーのことです。

このアプリでは**国立健康・栄養研究所**の式で推定値を算出しています。

女性 $((0.1238+(0.0481 \times \text{体重 kg})+(0.0234 \times \text{身長 cm})-(0.0138 \times \text{年齢})- 0.5473 \times 2)) \times 1000 / 4.186$

男性 $((0.1238+(0.0481 \times \text{体重 kg})+(0.0234 \times \text{身長 cm})-(0.0138 \times \text{年齢})- 0.5473)) \times 1000 / 4.186$

生活消費カロリーとは 1日の日常生活で消費されるエネルギー量です

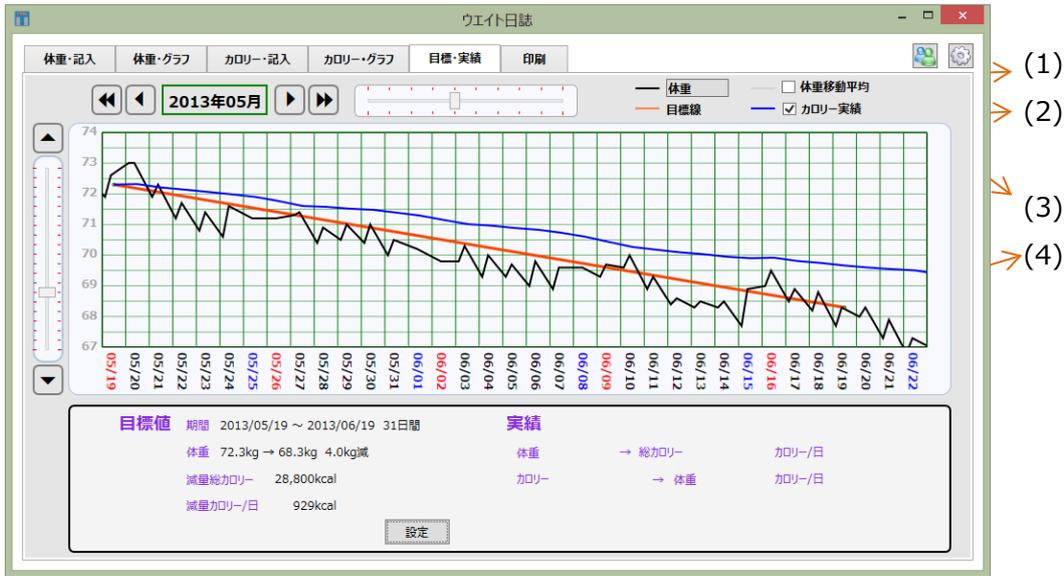
基礎代謝 × 生活強度指数(セッティングで設定)で求めます。

このカロリーより総カロリーが多ければ太り、少なければ痩せていきます。

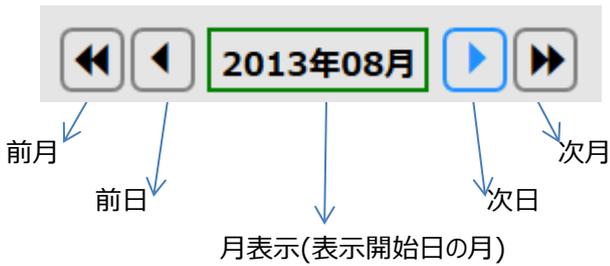
食事減カロリー 生活消費と食事カロリーの差です。

運動消費カロリー 運動で消費したカロリーです。

目標・実績

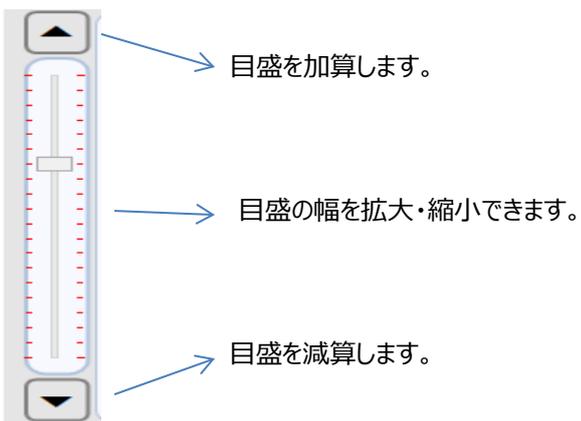


(1)日選択



日付幅 一度に表示する日数を1週間から10週間まで変更できます。

(2)目盛スライダー



(3) オプション

体重 体重 <-> 体重平均との切り替え

目標線 目標線

体重移動平均 移動平均 ON/OFF

カロリー実績 カロリー実績 ON/OFF

カロリー実績とは 開始日からの生活消費と総カロリーを集計して減ったカロリーから
予想体重グラフにしたもの。

(4) 目標・実績

| | | | |
|------------|-----------------|-------------------------|-----------------------------------|
| 目標値 | 期間 | 2013/07/29 ~ 2013/09/12 | 45日間 |
| 体重 | 70.4kg → 67.4kg | 3.0kg減 | (0.5Kg) |
| 減量総カロリー | 21,600kcal | | (3,360kcal) |
| 減量カロリー/日 | 480kcal | | |
| | | | <input type="button" value="設定"/> |

期間 開始日～終了日 期間
体重 開始体重 → 終了体重 減量数 (今日の予定減量)
減量総カロリー 減量 kg×7200 (今日時点の減量予定カロリー)
減量カロリー/日 1日に減らすカロリー

| | | | | | |
|-----------|-----------|---------|-----------|--------|---------|
| 実績 | 7日経過 | | | | |
| 体重 | 0.6kg減 | → 総カロリー | 4,320kcal | カロリー/日 | 617kcal |
| カロリー | 1,870kcal | → 体重 | 0.3kg | カロリー/日 | 267kcal |

体重 開始日と今日の体重の差 → 体重差から計算したカロリー 体重差×7200/日数
カロリー 開始日から累積 → 累積カロリーから計算した体重 累積カロリー/日数

目標設定

目標設定

開始日 2013/08/04
終了日 2013/09/12
39 日間
3.0 Kg減

※ 目標は1ヶ月に体重の3%以下で設定してください。

| | 開始 | 目標 |
|----------|------|-------------|
| 体重 | 69.0 | 66.0 kg |
| 体重比率 | | 4.3 % |
| BMI | 22.8 | 21.8 |
| 基礎代謝 | 1492 | 1458 Kcal |
| 生活消費カロリー | 1939 | 1895 Kcal |
| 減量総カロリー | | 21,600 Kcal |
| 減量カロリー/日 | | 554 Kcal |

リセット OK キャンセル

開始日 開始日を指定します。体重が設定されている日を設定する必要があります。

終了日 終了日を設定します。1年以内です。

日数 開始日から終了日までの日数です。(365日まで)

減体重 指定期間に何キロ減らすかを指定します。

表示

体重 開始日の体重 → 終了日の体重

体重比 開始日の体重と減体重との比率です。

BMI 開始時のBMIと目標体重になった時のBMIです。

基礎代謝 開始日と目標日の基礎代謝です。目標は年齢・体重も考慮して算出しています。

生活消費 開始日と目標日の生活消費カロリーです

減量総カロリー 減体重×7200kcal

減量カロリー/日 減量総カロリー/日数

※ 体重比を1か月分に換算して3.0パーセント以下が望ましいとされています。

※ 目標BMIは18.5以上に設定してください。

印刷

印刷

The screenshot shows a software window titled 'ウエイト日誌' (Weight Diary). At the top, there are several tabs: '体重・記入' (Weight/Entry), '体重・グラフ' (Weight/Graph), 'カロリー・記入' (Calorie/Entry), 'カロリー・グラフ' (Calorie/Graph), '目標・実績' (Goal/Actual), and '印刷' (Print). The '印刷' tab is currently selected. Below the tabs, there are three distinct sections for printing different types of records:

- 記録用紙 (Record Paper):** This section has a sub-tab '月指定' (Month Selection). Below it is a dropdown menu showing '2013年08月' (August 2013) and an '印刷' (Print) button.
- 体重履歴 (Weight History):** This section has sub-tabs '直近31日' (Last 31 days), '月指定' (Month Selection), and '期間指定' (Period Selection). The '直近31日' tab is active, showing a date range '2013年07月04日 ~ 2013年08月03日' and an '印刷' (Print) button.
- 食事履歴 (Meal History):** This section has sub-tabs '直近31日' (Last 31 days), '月指定' (Month Selection), and '期間指定' (Period Selection). The '直近31日' tab is active, showing a dropdown menu with '2013年08月' and an '印刷' (Print) button.

印刷をします。

記録用紙 指定の月の記録用紙を印刷できます。

月指定

体重履歴 体重履歴を指定の期間印刷できます。

直近 31 日/月指定/期間指定

食事履歴 食事履歴を指定の期間印刷できます。

直近 31 日/月指定/期間指定

記録用紙

体重記録用紙

2013年08月

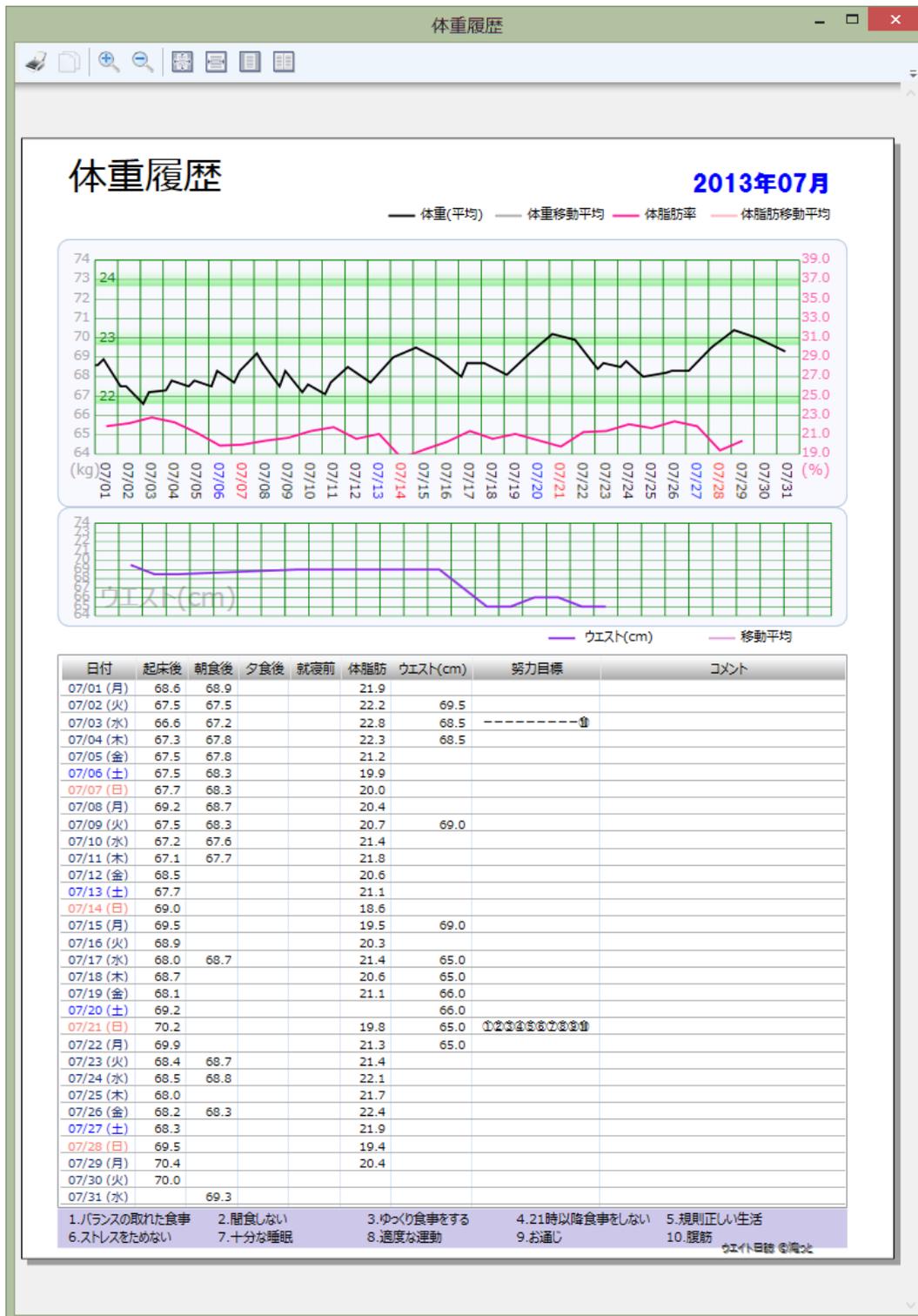
| 日付 | 起床後 | 朝食後 | 夕食後 | 就寝前 | 体脂肪 | ウエスト(cm) | 努力目標 | コメント |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|----------|------------|------|
| 08/01(木) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/02(金) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/03(土) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/04(日) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/05(月) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/06(火) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/07(水) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/08(木) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/09(金) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/10(土) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/11(日) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/12(月) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/13(火) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/14(水) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/15(木) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/16(金) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/17(土) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/18(日) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/19(月) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/20(火) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/21(水) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/22(木) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/23(金) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/24(土) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/25(日) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/26(月) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/27(火) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/28(水) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/29(木) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/30(金) | | | | | | | 1234567890 | |
| 08/31(土) | | | | | | | 1234567890 | |

| | | | | |
|---------------|----------|---------------|----------------|------------|
| 1. バランスの取れた食事 | 2. 間食しない | 3. ゆっゆりの食事をする | 4. 21時以降食事をしない | 5. 規則正しい生活 |
| 6. ストレスをためない | 7. 十分な睡眠 | 8. 適度な運動 | 9. お通じ | 10. 腹筋 |

ウエスト目標 67.5cm

まとめて記入するため データ記録用紙です。

体重履歴



体重グラフと記録リストです。

食事履歴

| 食事履歴 | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|------|------------------------|------|----|------|
| 2013年08月01日～2013年08月05日 | | | | | | |
| 日付 | 朝食 | KCal | 昼食 | KCal | 夕食 | KCal |
| 08/01(木) | 主食 ご飯(茶碗1杯150g) | 220 | 弁当類(弁当内(主食)(ご飯)有り) | 882 | | |
| | | | 副菜 (サーキュK じゃがいも煮) | 120 | | |
| | | 220 | | 1002 | | 0 |
| 08/02(金) | 主食 ご飯(茶碗1杯150g) | 220 | 弁当類(弁当内(主食)(ご飯)有り) | 634 | | |
| | | | 副菜 (5層のはちまはサラダ(大根/ゆで)) | 36 | | |
| | | 220 | | 670 | | 0 |
| 08/03(土) | 主食 (ファミ レトルトカレー + ご飯) | 376 | 主食 (セブンイレブン 常備) | 546 | | |
| | | | 主食 (サーキュK じゃがいも煮) | 358 | | |
| | | 376 | | 904 | | 0 |
| 08/04(日) | 主食 (ファミ レトルトカレー + ご飯) | 376 | その他(セブンイレブン 11号口) | 551 | | |
| | | | 主食 (セブンイレブン 親子飯) | 546 | | |
| | | | 菓子 (セブンイレブン カップケーキ ミル) | 289 | | |
| | | 376 | | 1386 | | 0 |
| 08/05(月) | 主食 ご飯(茶碗1杯150g) | 220 | 弁当類(サーキュK じゃがいも煮) | 957 | | |
| | | | 副菜 (サーキュK じゃがいも煮) | 120 | | |
| | | 220 | | 1077 | | 0 |

食事履歴です。食品とカロリーを印刷します。空白行は削除します。
医療機関への提出を想定しています。

セッティング

パーソナル パーソナル

身長 cm

性別 男 女

生年月日

昭和36年 / 52.0歳

生活活動強度指数

平日 強度I (低い)

休日

サブグラフ

努力目標

| | |
|----|-------------|
| 1 | バランスの取れた食事 |
| 2 | 間食しない |
| 3 | ゆっくり食事をする |
| 4 | 21時以降食事をしない |
| 5 | 規則正しい生活 |
| 6 | ストレスをためない |
| 7 | 十分な睡眠 |
| 8 | 適度な運動 |
| 9 | お通じ |
| 10 | 腹筋 |

OK キャンセル

身長 / 性別 BMIや基礎代謝を計算するためのデータです。

生年月日 西暦で入力します。入力の下の部分で和暦と年齢が表示されますので西暦が不明の名場合は参考にしてください。年齢は満年齢の引いた余りの日数を 36.5 で割って端数を切り捨てています。

生活活動強度指数

一日の生活活動中にどのぐらいエネルギーを消費しているかを指数で表したもので生活消費カロリー(今の体重を維持し瘦たり太ったりしないカロリー)を求めるのに使います。

- 1.3 低い 事務系・学生など座位でいることが多い。
- 1.5 やや低い 営業・販売など立ち仕事が多い。
- 1.7 適度 農作業・漁業など比較的強い作業が多い。
- 1.9 高い スポーツ選手・強い作業が多い。

この指数に基礎代謝をかけて生活消費カロリー求めます。

このアプリでは各値の間でも設定できるようにしました。また生活パターンが違うということで平日と休日を分けました。休日ゴロゴロしている人は食べられる量が減ります。ウォーキングやランニングなどカロリー記入する場合はその分は差し引いて設定してください。

サブグラフ

同時に管理したい項目名を入力します。

0.0～150.0 までのデータであれば 管理/グラフ化できます。

努力目標項目

努力目標の項目の名称を設定します。

バージョン情報



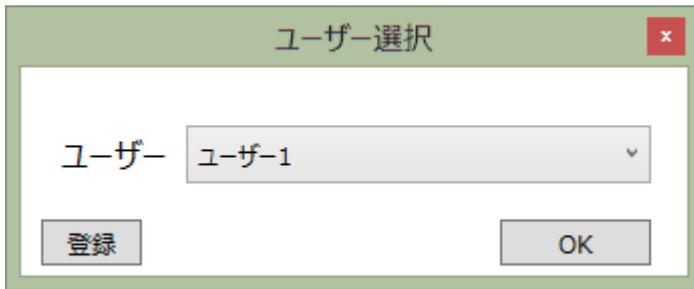
バージョン情報 バージョン情報を表示します。

お知らせ お知らせ情報を表示します。

既読 現在表示中のお知らせを次に更新されるまで間、表示なくなります。

ユーザー

ユーザー



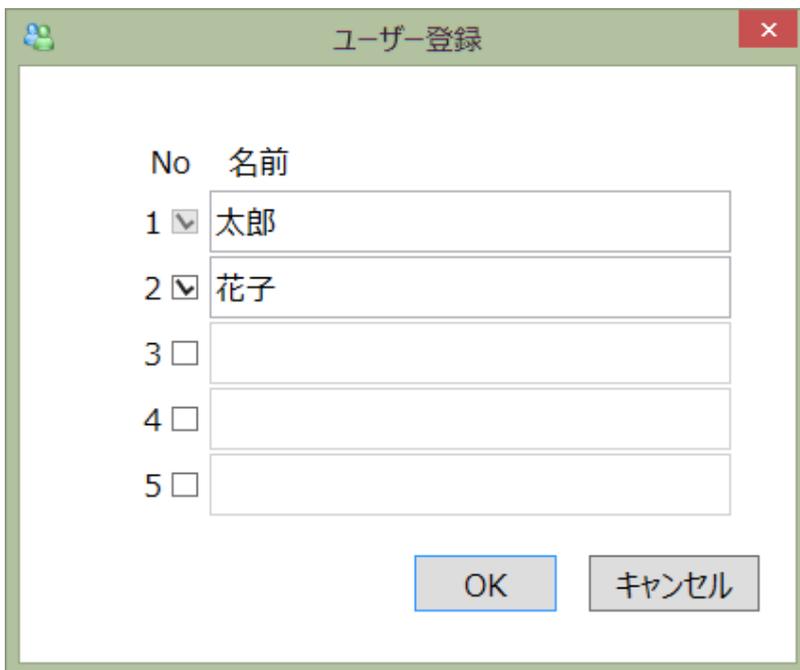
ユーザー選択

ユーザー ユーザー-1

登録 OK

複数ユーザーで使用する場合に使用します。

ユーザー登録

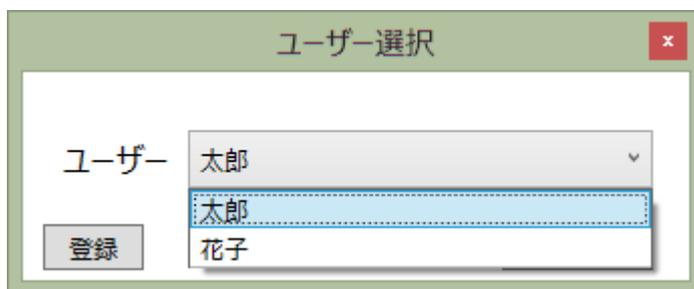


ユーザー登録

| No | 名前 |
|---------------------------------------|----|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 | 太郎 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 2 | 花子 |
| <input type="checkbox"/> 3 | |
| <input type="checkbox"/> 4 | |
| <input type="checkbox"/> 5 | |

OK キャンセル

登録削除を行います。1は必須です。



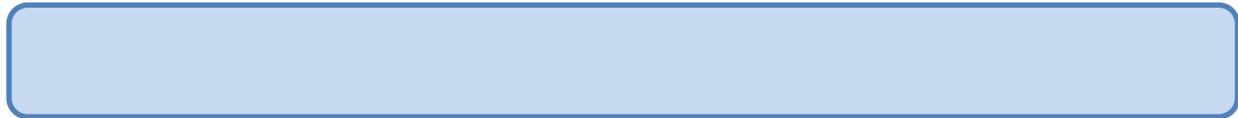
ユーザー選択

ユーザー 太郎

登録

- 太郎
- 花子

複数のユーザーが登録されている時は選択して切り替えます。



参考文献

国立健康・栄養研究所 <http://www0.nih.go.jp/eiken/index.html>
[改訂版「身体活動のメッツ\(METS\)表」](#)

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2010年版)

第6次改定日本人の栄養所要量について

日本肥満学会「肥満症診断基準 2011」



タイトル ウェイト日誌 操作説明書

初版発効日 2013年 8月5日

著作者 滝つと

© Copyright by Forty Co., Ltd. 2013 All rights reserved