

# 自分の体格の推移をみてみよう

標準体重

kg

1日に必要なエネルギー量

kcal

1日に必要なたんぱく質量

kcal

自分の体重が一番重かった時、1年前・半年前、計測開始から1ヶ月後、2ヶ月後など、自分なりのルールを決めて体格の推移を確認するツールとしてご利用ください。

日付	体重	標準体重比(IBW)	評価
/	kg	kg	<input type="radio"/> 肥満 <input type="radio"/> 普通体重 <input type="radio"/> 軽い栄養不良 <input type="radio"/> 中等度の栄養不良 <input type="radio"/> 重い栄養不良
/	kg	kg	<input type="radio"/> 肥満 <input type="radio"/> 普通体重 <input type="radio"/> 軽い栄養不良 <input type="radio"/> 中等度の栄養不良 <input type="radio"/> 重い栄養不良
/	kg	kg	<input type="radio"/> 肥満 <input type="radio"/> 普通体重 <input type="radio"/> 軽い栄養不良 <input type="radio"/> 中等度の栄養不良 <input type="radio"/> 重い栄養不良
/	kg	kg	<input type="radio"/> 肥満 <input type="radio"/> 普通体重 <input type="radio"/> 軽い栄養不良 <input type="radio"/> 中等度の栄養不良 <input type="radio"/> 重い栄養不良
/	kg	kg	<input type="radio"/> 肥満 <input type="radio"/> 普通体重 <input type="radio"/> 軽い栄養不良 <input type="radio"/> 中等度の栄養不良 <input type="radio"/> 重い栄養不良
/	kg	kg	<input type="radio"/> 肥満 <input type="radio"/> 普通体重 <input type="radio"/> 軽い栄養不良 <input type="radio"/> 中等度の栄養不良 <input type="radio"/> 重い栄養不良
/	kg	kg	<input type="radio"/> 肥満 <input type="radio"/> 普通体重 <input type="radio"/> 軽い栄養不良 <input type="radio"/> 中等度の栄養不良 <input type="radio"/> 重い栄養不良
/	kg	kg	<input type="radio"/> 肥満 <input type="radio"/> 普通体重 <input type="radio"/> 軽い栄養不良 <input type="radio"/> 中等度の栄養不良 <input type="radio"/> 重い栄養不良