

	体重	BMI	体脂肪率	筋肉量	内脂肪レベル	基礎代謝	体内年齢	お腹まわり	
2011/06/07	65.1	23.6	20	49.4	8	1469	27		
2011/06/19	64.8	23.5	20.3	49	8	1457	27		
2011/06/25	64.4	23.5	19.4	49.1	7.5	1461	26		
2011/07/03	64.9	23.6	19.2	49.7	7.5	1478	26		
2011/07/10	64.2	23.3	19.8	48.8	7.5	1452	27		
2011/07/16	62.9	22.8	18.8	48.4	7	1438	25		
2011/07/23	63.1	22.9	20	47.9	7.5	1423	27		
2011/07/30	64	23.2	19.3	49	7.5	1455	26		
2011/08/07	62.4	22.6	18.7	48.1	7	1427	25		
2011/08/13	64.5	23.4	19.7	49.1	7.5	1460	27		トレーニング&プロテイン開始
2011/08/21	62.6	22.7	18.4	48.4	7	1437	25		扁桃腺炎。風邪。
2011/08/27	63	22.9	18.1	48.9	7	1452	24		
2011/09/03	63.3	23	19	48.6	7	1444	25		
2011/09/10	63.5	23	19.1	48.7	7	1447	26		ウェイト開始
2011/09/17	64.5	23.4	18.5	49.8	7.5	1481	25		
2011/09/24	62.8	22.8	19.2	48.1	7	1429	26		
2011/10/01	63.9	23.2	19.6	48.7	7.5	1448	26		
2011/10/08	64.3	23.3	19	49.4	7.5	1467	25		
2011/10/15	65.4	23.7	19.1	50.2	7.5	1492	25		筋肉量50に到達
2011/10/23	66.1	24	20.7	49.7	8.5	1481	28		
2011/10/29	65.1	23.6	18.9	50.1	7.5	1488	25		
2011/11/05	64.2	23.3	17.2	50.4	7	1496	22		
2011/11/12	65.2	23.7	18.8	50.2	7.5	1492	25		
2011/11/20	64.9	23.6	18.5	50.1	7.5	1490	25		
2011/11/27	65	23.6	17.5	50.8	7	1510	23		
2011/12/03	64.9	23.6	17.1	51	7	1514	22		
2011/12/10	64.3	23.3	16.6	50.8	6.5	1506	21		
2011/12/18	65.2	23.7	17.8	50.8	7.5	1510	23		基礎代謝と筋肉量は確実に上昇
2011/12/24	64	23.2	15.4	51.3	6	1521	20		
2012/12/31	64.8	23.5	18.4	50.1	7.5	1490	24		
2012/01/07	64.4	23.4	15.7	51.5	6.5	1526	20		
2012/01/15	65.1	23.6	17	51.2	7	1521	22		年末年始で運動不足。体脂肪増加。トレーニングできてない
2012/01/25	64.7	23.5	16.2	51.4	6.5	1525	21		
2012/01/28	64.3	23.3	15.4	51.6	6	1529	20		
2012/02/04	65.5	23.8	16.6	51.8	7	1538	21		基礎代謝過去最高を更新
2012/02/12	65.1	23.6	18.7	50.2	7.5	1492	25		
2012/02/18	65.6	23.8	18.4	50.8	7.5	1509	24		トレーニング不足
2012/02/25	65.7	23.8	18.1	51	7.5	1517	24		
2012/03/03	64.8	23.5	18.3	50.2	7.5	1491	24		
2012/03/10	65.4	23.7	18.1	50.8	7.5	1509	24		
2012/03/18	65.6	23.8	17.7	51.2	7.5	1521	23		
2012/03/26	67	24.3	18	52.1	8	1550	24		
2012/03/31	65.2	23.7	17.7	50.9	7	1511	23		
2012/04/07	65.7	23.8	18.4	50.8	7.5	1511	24		
2012/04/14	65.6	23.8	18.4	50.8	7.5	1509	24		
2012/04/21	66.4	24.1	19	51	8	1518	25		
2012/04/29	66	24	18.1	51.2	7.5	1524	24		
2012/05/06	65.4	23.7	17.8	51	7.5	1515	23		
2012/05/13	65.9	23.9	19.7	50.2	8	1493	26		
2012/05/19	65.4	23.7	17.5	51.2	7	1520	23		
2012/05/26	65.6	23.8	18.7	50.6	7.5	1504	25		
2012/06/02	65.4	23.7	16.7	51.7	7	1534	21		

2012/06/09	65	23.6	18.3	50.4	7.5	1496	24	
2012/06/17	64.6	23.4	16.8	51	6.5	1512	22	
2012/06/25	65	23.6	17.8	50.7	7	1505	23	
2012/06/30	63.9	23.2	16.8	50.4	6.5	1495	22	飯食わんかったら落ちた
2012/07/08	65.8	23.9	18	51.2	7.5	1521	24	
2012/07/14	64.4	23.4	17.7	50.2	7	1492	23	
2012/07/21	64.7	23.5	16.7	51.1	6.5	1516	22	
2012/07/28	64.1	23.3	18.1	49.8	7	1478	24	
2012/08/04	63.4	23	15.7	50.7	6	1501	20	体重落ちると一気に指数が良くなる。
2012/08/11	62.9	22.8	17.2	49.4	6.5	1464	23	基礎代謝ガタ落ち
2012/08/19	63.8	23.2	15.7	51	6	1511	20	
2012/08/25	64.8	23.5	17.9	50.4	7	1498	24	
2012/09/02	63.6	23.1	17	50	6.5	1484	22	
2012/09/07	64	23.2	18.2	49.6	7	1474	24	
2012/09/17	64	23.2	16.4	50.7	6.5	1504	21	
2012/09/22	64.4	23.4	18.2	49.9	7	1483	24	
2012/09/29	65.5	23.7	19	50.2	7.5	1494	25	
2012/10/06	64.2	23.3	16.6	50.8	6.5	1506	21	
2012/10/13	64.6	23.4	17.5	50.5	7	1500	23	
2012/10/20	65.4	23.7	17.5	51.2	7	1520	23	
2012/10/27	64.6	23.4	17.3	50.6	7	1504	23	
2012/11/02	65.3	23.7	18.8	50.3	7.5	1495	25	
2012/11/09	66.4	24.1	17.9	51.7	7.5	1537	23	
2012/11/18	65.8	23.9	17.5	51.5	7.5	1530	23	
2012/11/24	65.9	23.9	17.2	51.7	7	1537	22	
2012/12/01	66.3	24.1	18.5	51.2	8	1524	24	
2012/12/07	66.3	24.1	18.1	51.5	7.5	1531	24	
2012/12/17	64.7	23.5	16.6	51.2	6.5	1518	21	
2012/12/22	66.4	24.1	17.4	52	7.5	1546	23	基礎代謝最高
2012/12/29	67.9	24.6	20.1	51.4	8.5	1534	27	正月太り
2013/01/05	67.1	24.4	17.9	52.2	8	1554	23	
2013/01/12	66.3	24.1	18.8	51	8	1519	25	
2013/01/20	67.1	24.4	18.2	52	8	1549	24	
2013/01/26	65.9	23.9	18.3	51	7.5	1518	24	
2013/02/02	66.6	24.2	18.2	51.7	7.5	1537	24	
2013/02/16	66.3	24.1	18.1	51.5	7.5	1531	24	
2013/02/22	66.9	24.3	19	51.4	8	1530	25	
2013/03/02	66.3	24.1	17.9	51.6	7.5	1535	23	
2013/03/11	66.7	24.2	19	51.2	8	1525	25	
2013/03/16	66.2	24	16.7	52.3	7	1554	21	風呂あがりに計測。スノボ効果？
2013/03/23	66.5	24.1	19.4	50.8	8	1513	26	
2013/03/30	67.2	24.4	19.3	51.4	8	1531	26	
2013/04/06	66.6	24.2	19.2	51	8	1519	25	
2013/04/13	66.8	24.2	18.8	51.4	8	1531	25	
2013/04/20	66.9	24.2	20.4	50.3	8.5	1500	27	
2013/04/27	66.8	24.2	18.6	51.6	8	1534	24	
2013/05/04	67	24.3	19.5	51.1	8	1523	26	昼間に計測
2013/05/11	67.6	24.3	18.6	51.7	8	1539	24	
2013/05/18	66.7	24.2	18.8	51.3	8	1528	25	87
2013/05/25	66.4	24.1	17.8	51.9	7.5	1539	23	87
2013/06/01	66.3	24.1	18.3	51.4	7.5	1528	24	87 お腹変化なし
2013/06/08	66.4	24.1	18.4	51.4	7.5	1528	24	86
2013/06/15	65.4	23.7	16.8	51.6	7	1532	22	85
2013/06/24	66.9	24.3	17.3	52.5	7.5	1560	22	86 基礎代謝大幅上昇

2013/06/29	66.3	24.1	18.8	51	8	1519	25	85	
2013/07/06	65.7	23.8	18.7	50.6	7.5	1506	25	85.5	
2013/07/13	66.1	24	18.1	51.3	7.5	1526	24	85	
2013/07/21	64.3	23.3	15.9	51.3	6.5	1520	20	83.5	食事制限開始。お腹張ってないのがわかる。
2013/07/27	63.1	22.9	16.4	50	6	1482	21	83	
2013/08/03	61.6	22.4	15.8	49.2	5.5	1455	21	81.5	だいたい一週間1.5キロペースでダウン。ただ基礎代謝の下がり方がハンパない
2013/08/10	61	22.1	14.9	49.3	5	1458	19	80	体脂肪15%切った。お腹まわり7cmダウン。あと200gで50キロ台。
2013/08/17	60.7	22	14.7	49.1	4.5	1451	19	80	内脂肪レベルは良化した。完全停滞期に突入。飲みも多かった
2013/08/24	59.5	21.6	13.8	48.6	4	1435	18	77.2	つらかった約2週間の停滞期を脱したみたい。コンビニサラダ・おでんが活躍。
2013/08/31	59.6	21.6	13.3	49	3.5	1445	18	77.5	体重と腹回りが少し増えたが誤差の範囲。金曜日に一時57.9kgまで落ちた。
2013/09/07	57.9	21	12.5	48	2.5	1415	18	76	食べて太って風邪ひいて痩せた。筋肉落ちた。
2013/09/14	57.3	20.8	11.9	47.9	2	1409	18	75.5	筋肉量過去最低クラス。お腹11cmダウン 有酸素運動すればするほどズルズル落ちる印象