

		体重	内臓脂肪	体脂肪率%	BMI	消費カロリー	摂取カロリー	総消費カロリー	補足
6/10	1日目	92.6kg	16.2	31.0%	33.3	1700kcal	300kcal	1400kcal	
6/11	2日目	90.6kg	16.0	30.4%	32.5	1500kcal	300kcal	2600kcal	
6/12	3日目	90.1kg	15.5	30.0%	32.3	1700kcal	300kcal	4000kcal	
6/13	4日目	89.2kg	15.5	29.7%	32.0	1700kcal	230kcal	5470kcal	
6/14	5日目	88.4kg	15.5	29.4%	31.7	1500kcal	300kcal	6670kcal	
6/15	6日目	87.8kg	15.0	28.7%	31.5	1600kcal	482kcal	7788kcal	
6/16	7日目	87.8kg	15.0	28.7%	31.5	1600kcal	400kcal	8988kcal	
6/17	8日目	87.4kg	15.0	28.2%	31.3	1500kcal	430kcal	10058kcal	
6/18	9日目	87.1kg	15.0	28.1%	31.2	1700kcal	450kcal	11308kcal	
6/19	10日目	87.0kg	15.0	28.3%	31.2	1800kcal	140kcal	12968kcal	
6/20	11日目	87.2kg	15.0	28.0%	31.3	300kcal	3000kcal	10268kcal	福岡
6/21	12日目	88.6kg				300kcal	2000kcal	8568kcal	広島・福岡
6/22	13日目	89.6kg	15.5	28.1%	32.1	1800kcal	70kcal	10298kcal	
6/23	14日目	88.4kg	15.0	27.7%	31.7	1800kcal	100kcal	11998kcal	
6/24	15日目	87.2kg	15.0	27.7%	31.3	1850kcal	300kcal	13548kcal	
6/25	16日目	86.4kg	15.0	28.0%	31.3	1750kcal	500kcal	14798kcal	母誕生日
6/26	17日目	86.5kg	14.5	26.9%	31.0	1000kcal	800kcal	14998kcal	テニスオフ会
6/27	18日目	86.2kg	14.5	27.1%	30.9	1500kcal	100kcal	16398kcal	
6/28	19日目	85.3kg	14.5	27.0%	30.6	1800kcal	150kcal	18048kcal	
6/29	20日目	84.8kg	14.5	26.6%	30.4	1700kcal	300kcal	19448kcal	
6/30	21日目	84.5kg	14.0	26.6%	30.3	1500kcal	300kcal	20648kcal	
7/1	22日目	84.1kg	14.0	26.6%	30.2	1600kcal	400kcal	21848kcal	
7/2	23日目	84.2kg	14.0	26.7%	30.3	1800kcal	100kcal	23548kcal	
7/3	24日目	83.8kg	14.0	26.4%	30.1	1700kcal	200kcal	25048kcal	
7/4	25日目	83.2kg	14.0	26.2%	29.8	1700kcal	450kcal	26298kcal	
7/5	26日目	83.0kg	14.0	26.2%	29.7	1600kcal	200kcal	27698kcal	
7/6	27日目	82.7kg	14.0	26.0%	29.7	1600kcal	450kcal	28848kcal	
7/7	28日目	83.0kg	14.0	25.9%	29.8	1700kcal	400kcal	30148kcal	
7/8	29日目	82.7kg	13.5	25.5%	29.7	1600kcal	150kcal	31598kcal	
7/9	30日目	82.2kg	13.5	25.6%	29.5	1500kcal	350kcal	32748kcal	

7/10	31日目	82.0kg	13.5	25.6%	29.4	1900kcal	800kcal	33848kcal	商談
7/11	32日目	81.4kg	13.5	25.1%	29.2	1600kcal	200kcal	35248kcal	
7/12	33日目	80.4kg	13.0	25.1%	28.8	1500kcal	200kcal	36548kcal	
7/13	34日目	80.9kg	13.5	24.6%	29.0	1500kcal	250kcal	37798kcal	
7/14	35日目	81.6kg				300kcal	3000kcal	35098kcal	リベ大フェス・适当
7/15	36日目	82.2kg				300kcal	2000kcal	33398kcal	リベ大フェス・适当
7/16	37日目	82.8kg				300kcal	2000kcal	31698kcal	リベ大フェス・适当
7/17	38日目	83.4kg				300kcal	2000kcal	29998kcal	リベ大フェス・适当
7/18	39日目	84.0kg				300kcal	2000kcal	28298kcal	帰宅日
7/19	40日目	84.2kg	14.0	24.1%	30.2	1700kcal	100kcal	29898kcal	
7/20	41日目	82.8kg	14.0	25.5%	29.7	1000kcal	3000kcal	27898kcal	テニスオフ会
7/21	42日目	82.8kg	13.5	25.4%	29.7	1500kcal	300kcal	29098kcal	
7/22	43日目	81.6kg	13.5	25.3%	29.3	1500kcal	200kcal	30398kcal	
7/23	44日目	81.2kg	13.5	25.1%	29.1	1500kcal	360kcal	31538kcal	
7/24	45日目	80.4kg	13.0	24.1%	28.8	1500kcal	430kcal	32608kcal	
7/25	46日目	79.9kg	13.0	24.3%	28.7	1500kcal	200kcal	33908kcal	
7/26	47日目								
7/27	48日目								
7/28	49日目								
7/29	50日目								
7/30	51日目								
7/31	52日目								
8/1	53日目								
8/2	54日目								
8/3	55日目								
8/4	56日目								
8/5	57日目								
8/6	58日目								
8/7	59日目								
8/8	60日目								
8/9	61日目								

8/10	62日目								
8/11	63日目								
8/12	64日目								
8/13	65日目								
8/14	66日目								
8/15	67日目								
8/16	68日目								
8/17	69日目								
8/18	70日目								
8/19	71日目								
8/20	72日目								
8/21	73日目								
8/22	74日目								
8/23	75日目								
8/24	76日目								
8/25	77日目								
8/26	78日目								
8/27	79日目								
8/28	80日目								
8/29	81日目								
8/30	82日目								
8/31	83日目								
9/1	84日目								
9/2	85日目								
9/3	86日目								
9/4	87日目								
9/5	88日目								
9/6	89日目								
9/7	90日目								
9/8	91日目								
9/9	92日目								

9/10	93日目								
9/11	94日目								
9/12	95日目								
9/13	96日目								
9/14	97日目								
9/15	98日目								
9/16	99日目								
9/17	100日目								