

運動記録印刷・A 4 横

運動記録
 2004年01月21日 コード：00000000000001 個人名：きのこたろう

Date.2004/02/02 Page. 1
 体重記録日:2004/01/20 体重:68.0kg

運動種目	運動時間 時間(分)	消費カロリー kcal	メ モ
一日の基礎代謝量		1572.2	
普通歩行(通勤、買物)	00:30(30)	66.4	
ラジオ体操	00:10(10)	36.9	公園にて
ダンベル運動	00:30(30)	363.4	
運動時間：1時間10分(70分) 運動消費カロリー - : 466.7kcal 基礎代謝量:1572.2kcal 運動消費カロリー - + 基礎代謝量:2038.9kcal 種目数：4件 運動目安：一日 100.0~200.0kcalの運動が必要です。			