

10000歩チャレンジ再開後の体重関連推移 (2018年4月3日～2018年4月30日)

	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	平均値
体重(kg)	55.75	55.50	55.70	55.40	56.05	55.15	55.70	56.15	55.65	55.40	55.75	55.80	55.60	55.40	54.95	55.25	55.55	55.95	55.40	55.15	56.00	56.00	55.15	55.40	55.95	56.85	55.70	56.40	55.67
BMI	21.1	21.0	21.1	21.0	21.2	20.9	21.1	21.3	21.1	21.0	21.1	21.1	21.1	21.0	20.8	20.9	21.0	21.2	21.0	20.9	21.2	21.2	20.9	21.0	21.2	21.5	21.1	21.4	21.1
体脂肪率(%)	22.4	22.4	22.8	22.3	21.7	21.5	22.8	22.2	22.9	21.7	22.9	22.8	22.9	22.7	22.8	22.8	22.1	23.1	22.4	22.6	23.0	22.4	22.5	22.8	22.4	22.9	23.1	21.2	22.5
骨格筋率(%)	34.7	34.7	34.2	34.7	35.5	35.6	34.2	35.1	33.9	35.5	34.1	34.2	33.9	34.2	33.3	33.9	35.1	33.9	34.6	34.2	34.0	34.8	34.3	33.9	34.8	34.5	33.7	36.0	34.5
基礎代謝(kcal)	1385	1381	1381	1380	1396	1382	1381	1394	1378	1385	1381	1383	1377	1376	1364	1372	1384	1383	1379	1373	1385	1390	1373	1375	1389	1401	1378	1405	1382.5
内臓脂肪レベル	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	7.0	7.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.8
体年齢(才)	41	41	41	41	41	40	41	41	42	40	42	42	42	41	41	41	41	42	41	41	42	41	41	41	41	42	42	41	41.2

体重(kg)(4月3日～4月30日'18)

