

10000歩チャレンジ再開後の体重関連推移 (2018年5月1日~2018年5月28日)

	1	2	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	平均値
体重(kg)	55.45	54.75	55.55	56.10	55.70	56.30	56.25	55.70	55.55	55.35	55.10	55.60	55.95	55.75	55.50	55.30	55.00	55.35	55.95	55.75	55.20	54.80	55.55	55.55	55.80	55.70	55.90	56.10	55.59
BMI	21.0	20.7	21.0	21.2	21.1	21.3	21.3	21.1	21.0	21.0	20.9	21.1	21.2	21.1	21.0	20.9	20.8	21.0	21.2	21.1	20.9	20.8	21.0	21.0	21.1	21.1	21.2	21.2	21.0
体脂肪率(%)	22.9	22.7	22.7	23.0	22.4	22.6	22.0	22.9	22.8	23.0	22.8	23.0	22.7	23.2	23.1	22.9	22.9	22.8	22.5	22.9	22.8	22.8	23.1	23.2	23.2	22.9	22.9	23.2	22.9
骨格筋率(%)	33.7	33.5	34.2	34.0	34.8	34.6	35.4	34.1	34.2	33.5	33.7	33.8	34.5	33.3	33.4	33.7	32.9	33.9	34.7	34.1	33.8	33.1	33.5	32.7	33.4	34.0	34.2	33.8	33.9
基礎代謝(kcal)	1374	1362	1379	1386	1385	1393	1398	1380	1378	1371	1369	1377	1387	1377	1373	1372	1363	1374	1388	1381	1371	1361	1374	1370	1378	1380	1384	1385	1377.5
内臓脂肪レベル	7.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.8
体年齢(才)	41	41	41	42	41	42	41	42	41	42	41	42	41	42	42	41	41	41	41	41	42	41	41	42	42	42	42	42	41.5

