

体重	体重別 基礎代謝	体重維持 カロリー	摂取量 カロリー	1日に減少する 体脂肪	1kg落とすのに 必要な日数	達成想定 日数	達成想定 年月日	
114	2052	3031	0	210	-	0	2016/08/21	
113	2034	3012	0	209	4.8	5	2016/08/25	
112	2016	2992	0	208	4.8	10	2016/08/30	
111	1998	2972	0	206	4.8	14	2016/09/04	
110	1980	2953	0	205	4.9	19	2016/09/09	
109	1962	2933	0	204	4.9	24	2016/09/14	
108	1944	2914	0	202	4.9	29	2016/09/19	
107	1926	2894	500	166	6.0	35	2016/09/25	
106	1908	2874	500	165	6.1	41	2016/10/01	
105	1890	2855	500	164	6.1	47	2016/10/07	
104	1880	2819	1000	126	7.9	55	2016/10/15	-10kg
103	1868	2802	1000	125	8.0	63	2016/10/23	
102	1857	2785	1000	124	8.1	71	2016/10/31	
101	1845	2768	1000	123	8.1	79	2016/11/08	
100	1834	2750	1000	122	8.2	88	2016/11/16	大台
99	1822	2733	1400	93	10.8	99	2016/11/27	
98	1811	2716	1400	91	10.9	109	2016/12/08	
97	1799	2699	1400	90	11.1	121	2016/12/19	
96	1788	2682	1400	89	11.2	132	2016/12/30	
95	1776	2664	1400	88	11.4	143	2017/01/11	
94	1765	2647	1400	87	11.5	155	2017/01/22	-20kg
93	1753	2630	1400	85	11.7	166	2017/02/03	
92	1742	2613	1400	84	11.9	178	2017/02/15	
91	1730	2595	1400	83	12.0	190	2017/02/27	
90	1719	2578	1400	82	12.2	203	2017/03/11	
89	1707	2561	1400	81	12.4	215	2017/03/23	-25kg
88	1696	2544	1400	79	12.6	228	2017/04/05	
87	1684	2526	1400	78	12.8	240	2017/04/18	
86	1673	2509	1400	77	13.0	253	2017/05/01	
85	1661	2492	1400	76	13.2	267	2017/05/14	
84	1650	2475	1400	75	13.4	280	2017/05/27	-30kg
83	1638	2457	1400	73	13.6	294	2017/06/10	
82	1627	2440	1400	72	13.8	307	2017/06/24	
81	1615	2423	1400	71	14.1	321	2017/07/08	
80	1604	2406	1400	70	14.3	336	2017/07/22	第一目標達成！
79	1592	2389	2100	20	49.9	386	2017/09/10	-35kg
78	1581	2371	2100	19	53.1	439	2017/11/02	
77	1569	2354	2100	18	56.7	495	2017/12/29	
76	1558	2337	2100	16	60.8	556	2018/02/28	
75	1546	2320	2100	15	65.6	622	2018/05/04	
74	1535	2302	2100	14	71.2	693	2018/07/14	-40kg
73	1523	2285	2100	13	77.8	771	2018/09/30	
72	1512	2268	2100	12	85.8	857	2018/12/25	
71	1500	2251	2100	10	95.6	952	2019/03/31	
70	1489	2233	2100	9	107.9	1060	2019/07/17	
69	1477	2216	2100	8	124.0	1184	2019/11/18	-45kg
68	1466	2199	2100	7	145.5	1330	2020/04/11	
67	1454	2182	2100	6	176.3	1506	2020/10/04	
66	1443	2164	2100	4	223.4	1729	2021/05/16	
65	1431	2147	2100	3	304.9	2034	2022/03/17	-49kg 目標達成！
64	1420	2130	2100	2	480.1	2514	2023/07/10	-50kg