

◆計測項目記入表

| | |
|-----|------------------|
| お名前 | にしおかすみこ様 |
| 年齢 | 46歳（1974.11.18生） |
| 身長 | 163cm |



ビフォー撮影日 2021.04.16(金)

アフター撮影日 2021.05.18(火)

メモ：

※置き換えダイエット実施時、
1日の摂取カロリーを約840kcal以内に調整

| 項目 | BEFORE | AFTER |
|---------------|----------------|--------|
| 体重 | 50.5kg（目標47kg） | 44.9kg |
| 体脂肪率 | 28.2 | 22.1 |
| BMI | 19 | 16.9 |
| 筋肉量 | | |
| 内臓脂肪レベル | 2.0 | 1.0 |
| 基礎代謝量 | 1130 | 1062 |
| 体内年齢 | 38歳 | 28歳 |
| ①ウエスト(へそ上3cm) | 77cm | 57cm |
| ②ウエスト(へそ下3cm) | 81.6cm | 62.4cm |
| ③ヒップ | 89.2cm | 84cm |
| 計測位置(かかとから) | 84cm | |
| ④太もも | 48.1cm | 45.6cm |
| 計測位置(かかとから) | 67cm | |
| ⑤二の腕 | 25.5cm | 24.8cm |
| 計測位置(中指から) | 59cm | |

◆計測項目記入表

| | |
|-----|-----------------|
| お名前 | 綾子様 |
| 年齢 | 40歳（1980.4.26生） |
| 身長 | 170cm |



ビフォー撮影日 2021.04.16(金)

アフター撮影日 2021.05.21(金)

メモ：痩せたら指輪を付けたい（太って指輪が入らない）
ダンス講師の経験あり（HIP HOP）最近はやっていない。
顔は太りづらいが、お腹周りが特に気になる。

※置き換えダイエット実施時、1日の摂取カロリーを約820kcal以内に調整

| 項目 | BEFORE | AFTER |
|---------------|----------------|--------|
| 体重 | 80.2kg（目標75kg） | 72.8kg |
| 体脂肪率 | 34.7 | 30.6 |
| BMI | 27.8 | 25.2 |
| 筋肉量 | | |
| 内臓脂肪レベル | 8.5 | 6.0 |
| 基礎代謝量 | 1568 | 1479 |
| 体内年齢 | 54歳 | 49歳 |
| ①ウエスト(へそ上3cm) | 88cm | 77.4cm |
| ②ウエスト(へそ下3cm) | 96.1cm | 91.9cm |
| ③ヒップ | 106.8cm | 99.7cm |
| 計測位置(かかとから) | 88cm | |
| ④太もも | 54cm | 52.9cm |
| 計測位置(かかとから) | 66cm | |
| ⑤二の腕 | 31cm | 29.5cm |
| 計測位置(中指から) | 57cm | |

◆計測項目記入表

| | |
|-----|------------------|
| お名前 | 小田 恵様 |
| 年齢 | 44歳（1977.03.12生） |
| 身長 | 152cm |



ビフォー撮影日 2021.04.16(金)

アフター撮影日 2021.05.21(金)

メモ：食べるのが大好き（日本酒も）
3年でかなり太った。痩せて友達に自慢したい。
水着（ビキニ）を着たい。

※置き換えダイエット実施時、1日の摂取カロリーを約840kcal以内に調

| 項目 | BEFORE | AFTER |
|---------------|------------------|--------|
| 体重 | 54.0kg（目標49.0kg） | 46.6kg |
| 体脂肪率 | 32.0 | 34.4 |
| BMI | 23.4 | 20.2 |
| 筋肉量 | | |
| 内臓脂肪レベル | 5.5 | 3.0 |
| 基礎代謝量 | 1167 | 1045 |
| 体内年齢 | 48歳 | 42歳 |
| ①ウエスト(へそ上3cm) | 72cm | 62cm |
| ②ウエスト(へそ下3cm) | 85.7cm | 78.8cm |
| ③ヒップ | 92.2cm | 84.7cm |
| 計測位置(かかとから) | 77cm | |
| ④太もも | 50.7cm | 45.8cm |
| 計測位置(かかとから) | 59cm | |
| ⑤二の腕 | 27cm | 24.6cm |
| 計測位置(中指から) | 53cm | |

◆計測項目記入表

| | |
|-----|-------------------|
| お名前 | 西田 貴子様 |
| 年齢 | 50歳 (1970.08.01生) |
| 身長 | 158cm |



ビフォー撮影日 2021.04.16(金)

アフター撮影日 2021.05.21(金)

メモ：以前も運動器具などのダイエットモニターで結果は出たけど、リバウンドしてしまう。最近、子犬を飼い余計家から出なくなった。痩せたらビキニで娘とプールに行きたい。

※置き換えダイエット実施時、1日の摂取カロリーを約930kcal以内に調整

| 項目 | BEFORE | AFTER |
|---------------|-----------------|--------|
| 体重 | 48.5kg (目標44kg) | 44.4kg |
| 体脂肪率 | 27.8 | 22.6 |
| BMI | 19.4 | 17.8 |
| 筋肉量 | 2.5 | 1.5 |
| 内臓脂肪レベル | | |
| 基礎代謝量 | 1099 | 1051 |
| 体内年齢 | 42歳 | 34歳 |
| ①ウエスト(へそ上3cm) | 73cm | 59.5cm |
| ②ウエスト(へそ下3cm) | 76.5cm | 72.4cm |
| ③ヒップ | 85.7cm | 80.9cm |
| 計測位置(かかとから) | 76cm | |
| ④太もも | 45.3cm | 42.1cm |
| 計測位置(かかとから) | 59cm | |
| ⑤二の腕 | 23.1cm | 21.3cm |
| 計測位置(中指から) | 49cm | |

◆計測項目記入表

| | |
|-----|-------------------|
| お名前 | 赤城 圭美 (タマミ) 様 |
| 年齢 | 35歳 (1985.08.19生) |
| 身長 | 155cm |



ビフォー撮影日 2021.04.16 (金)

アフター撮影日 2021.05.21(金)

メモ：チアダンスが得意でイベントなどで踊っている。1年で家での仕事が増え、太ってスカートがはけなくなった。

チアのイベントがあるので痩せてユニフォームを着たい。

※置き換えダイエット実施時、1日の摂取カロリーを約1010kcal以内に調整

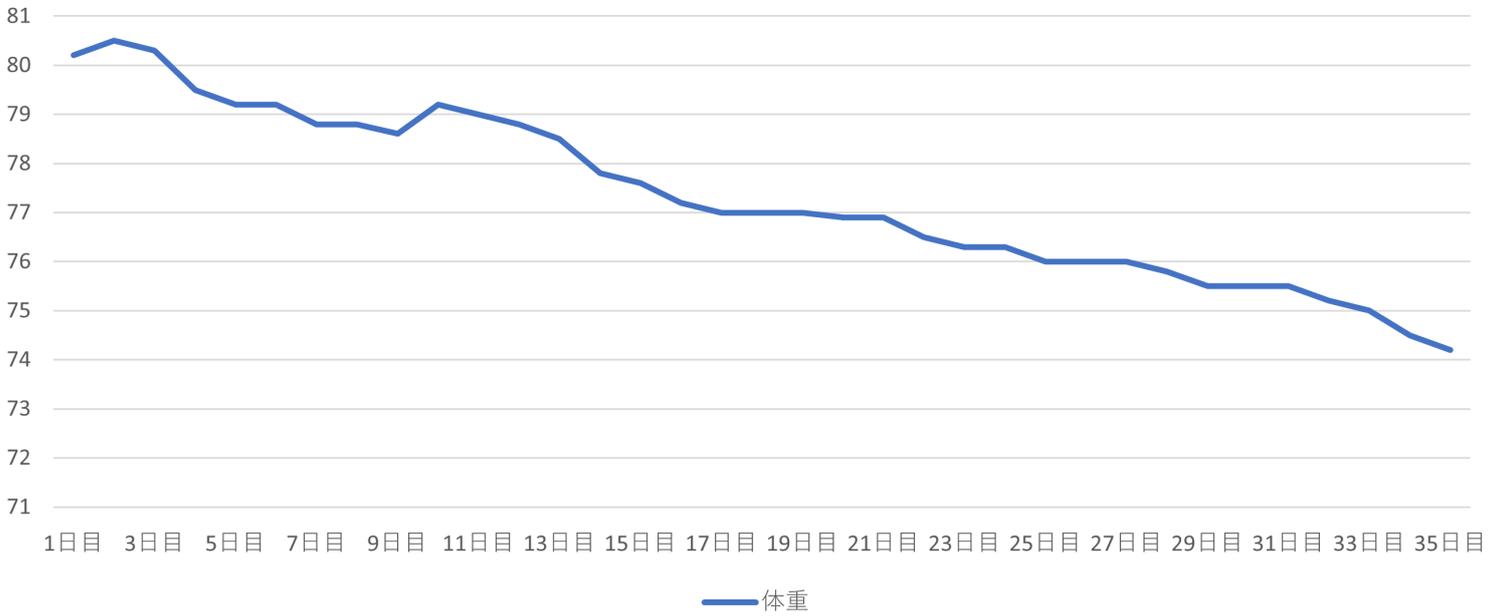
| 項目 | BEFORE | AFTER |
|---------------|-------------------|--------|
| 体重 | 58.6kg (目標53.6kg) | 52.4kg |
| 体脂肪率 | 30.9 | 31.5 |
| BMI | 24.4 | 21.8 |
| 筋肉量 | 5.5 | 4.0 |
| 内臓脂肪レベル | | |
| 基礎代謝量 | 1246 | 1147 |
| 体内年齢 | 43歳 | 38歳 |
| ①ウエスト(へそ上3cm) | 78cm | 66.9cm |
| ②ウエスト(へそ下3cm) | 92.3cm | 79cm |
| ③ヒップ | 98.8cm | 90.3cm |
| 計測位置(かかとから) | 80cm | |
| ④太もも | 53.9cm | 49cm |
| 計測位置(かかとから) | 61cm | |
| ⑤二の腕 | 26.5cm | 24cm |
| 計測位置(中指から) | 56cm | |

カフェリーチェモニター数字一覧

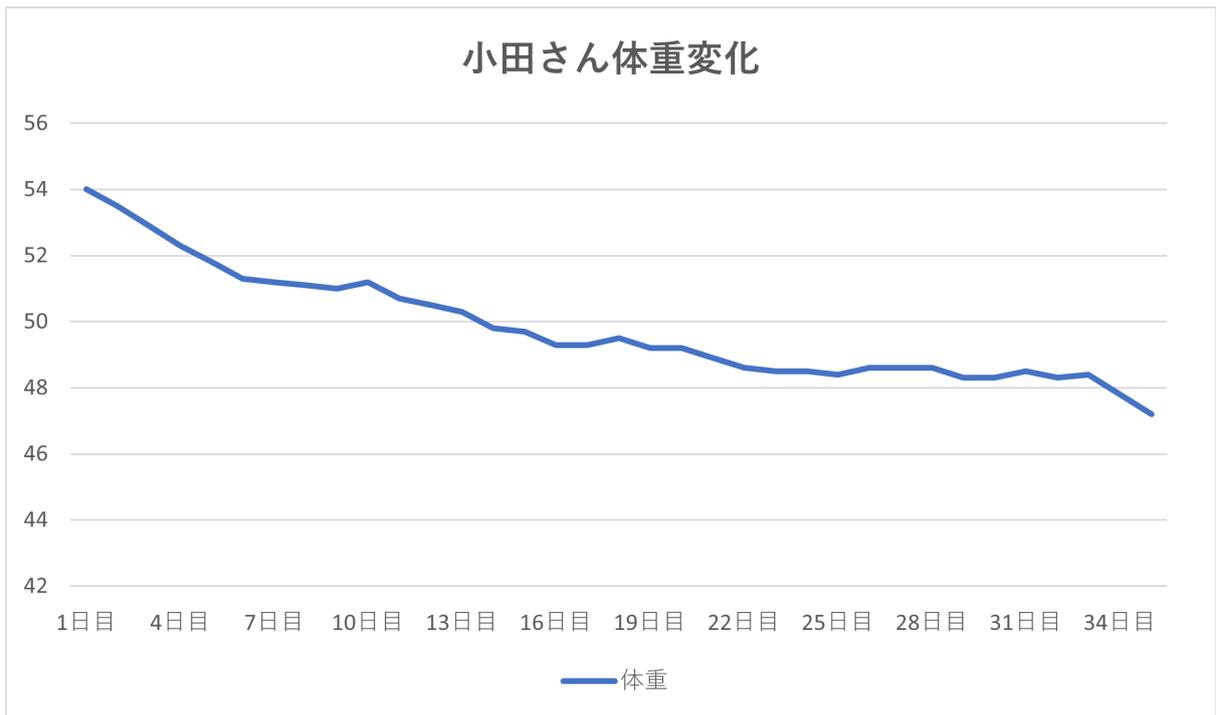
| | 性別 | 年齢 | Before | After | 体重減 | | 期間 | 1日の 摂取カロリー | ウエスト減 | |
|-----------|----|-----|---------|---------|---------|-------|-----|---------------|----------|--------|
| | | | | | | | | | | |
| にしおかすみこさん | 女 | 46歳 | 50.5 kg | 44.9 kg | -5.6 kg | -5 kg | 1か月 | 840 kcal | -20.0 cm | -20 cm |
| 赤城圭美さん | 女 | 35歳 | 58.6 kg | 52.4 kg | -6.2 kg | -6 kg | 1か月 | 1010 kcal | -11.1 cm | -11 cm |
| 小田恵さん | 女 | 44歳 | 54.0 kg | 46.6 kg | -7.4 kg | -7 kg | 1か月 | 840 kcal | -10.0 cm | -10 cm |
| 西田貴子さん | 女 | 50歳 | 48.5 kg | 44.4 kg | -4.1 kg | -4 kg | 1か月 | 930 kcal | -13.5 cm | -13 cm |
| 田中綾子さん | 女 | 40歳 | 80.2 kg | 72.8 kg | -7.4 kg | -7 kg | 1か月 | 820 kcal | -10.6 cm | -10 cm |

※年齢は撮影当時の年齢です。

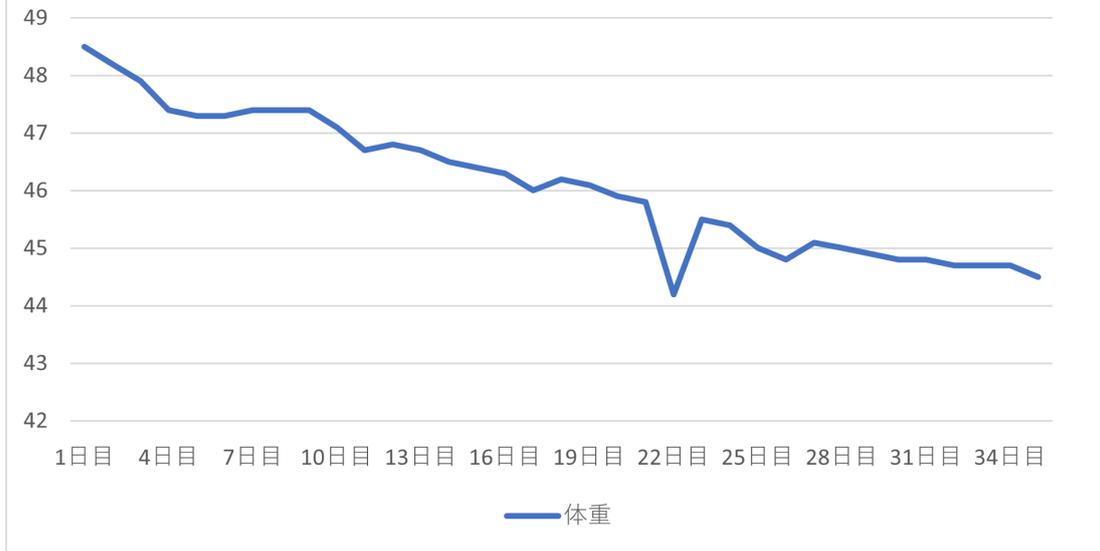
田中さん体重変化



小田さん体重変化



西田さん体重変化



赤城さん体重変化

