

◆計測項目記入表

お名前	渡邊 麗 様
年齢	48歳
身長	154cm



撮影日 Before 2023.07.03(月)
After 2023.07.18(火)

項目	BEFORE	AFTER
体重	50.3kg	49.2kg
体脂肪率		
BMI		
筋肉量		
内臓脂肪レベル		
基礎代謝量		
体内年齢		
①ウエスト(へそ上3cm)	72.5cm	67.6cm
②ウエスト(へそ下3cm)	78.6cm	73.0cm
③ヒップ	87.4cm	86.7cm
計測位置(かかとから)73cm		
④太もも	48.4cm	48.2cm
計測位置(かかとから)64cm		
⑤二の腕	31.6cm	28.0cm
計測位置(中指から)60cm		

◆計測項目記入表

お名前	笹原千華子様
年齢	60歳（1963.2.4生）
身長	163cm



撮影日 Before 2023.07.03(月)
After 2023.07.18(火)

項目	BEFORE	AFTER
体重	62.7kg	58.2kg
体脂肪率		
BMI		
筋肉量		
内臓脂肪レベル		
基礎代謝量		
体内年齢		
①ウエスト(へそ上3cm)	80.5cm	74.0cm
②ウエスト(へそ下3cm)	90.1cm	85.4cm
③ヒップ	96.5cm	95.5cm
計測位置(かかとから)77cm		
④太もも	56.2cm	52.0cm
計測位置(かかとから)63cm		
⑤二の腕	37cm	36.3cm
計測位置(中指から)61cm		

◆計測項目記入表

お名前	飛田明子様
年齢	64歳（1959.11.14生）
身長	163cm



撮影日 Before 2023.07.03(月)
After 2023.07.18(火)

項目	BEFORE	AFTER
体重	60.2kg	57.7kg
体脂肪率		
BMI		
筋肉量		
内臓脂肪レベル		
基礎代謝量		
体内年齢		
①ウエスト(へそ上3cm)	80.6cm	72.8cm
②ウエスト(へそ下3cm)	95.0cm	90.8cm
③ヒップ	97.0cm	92.8cm
計測位置(かかとから)88cm		
④太もも	48.0cm	47.0cm
計測位置(かかとから)64cm		
⑤二の腕	29.8cm	26.2cm
計測位置(中指から)63cm		

■カフェリーチェモニター数字一覧

▶2023/7/3~2023/7/17：2週間の実施

	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	
渡邊麗さん	女	48歳	50.3 kg	49.2 kg	-1.1 kg	-1 kg	2週間	1740 kcal	-4.9 cm	-4 cm
笹原千華子さん	女	60歳	62.7 kg	58.2 kg	-4.5 kg	-4 kg	2週間	1000~1200 kcal	-6.5 cm	-6 cm
飛田明子さん	女	64歳	60.2 kg	57.7 kg	-2.5 kg	-2 kg	2週間	1000~1200 kcal	-7.8 cm	-7 cm

※年齢は撮影当時の年齢です

※ウエスト減数値はウエストのへそ上3cm

※適度な運動とストレッチ、1日の摂取カロリー調整による