



AI錬菌術・日次レポート（2025年10月8日）

17 基本情報

- 日付：2025年10月8日（水）
- 体重：66.8kg
- 睡眠時間：5時間50分
- 体調：良い
- 目的：一般健康維持（デフォルト設定）

🏃 運動解析

◆ トレーニング内容

- ジム休館日に伴い、**アクティブレスト日（回復重視日）**として設定。
- ウォーキング：午前4.5km、午後2km（合計約8km）
- 軽度の有酸素活動として脂肪燃焼・循環改善効果あり。
- 筋トレ・ストレッチは休息目的で実施なし。

◆ 評価

- 有酸素運動量：十分（60～75分相当）
- 心拍数目安：110～120bpm（脂肪燃焼ゾーン）
- 筋肉疲労回復促進：◎
- トレーニング負荷：低（意図的回復設定）

💬 コメント：

適切なアクティブレスト日。ウォーキングで血流改善を促し、前後日の高負荷トレーニングの疲労を緩和できています。

特に**股関節・体幹の可動域回復**に良い影響が見込まれます。

🍽️ 栄養解析

◆ 摂取内容

- 朝食：玄米＋納豆＋めかぶ＋卵＋魚
- 昼食：オートミール・ソイプロテイン・野菜・卵（軽食＋高タンパク）
- 間食：和菓子少量（糖質リカバリー）
- 夕食：サラダ＋ハンバーグ（タンパク質・食物繊維バランス良好）
- 飲料：コーヒー350ml、BCAA500ml、麦茶500ml、ビール350ml

◆ 栄養評価（概算PFC）

栄養素	推定比率	備考
タンパク質	約26％	ハンバーグ・卵・ソイプロテインで安定

栄養素	推定比率	備考
脂質	約24%	魚・ハンバーグ由来。適正範囲
炭水化物	約48%	玄米・オートミール・和菓子からエネルギー供給

💬 コメント：

リカバリー日として非常に理想的な構成。
糖質源が適度に確保されており、筋グリコーゲン回復が促進されています。
発酵食品と植物性たんぱくの組合せで腸内環境も整っています。
少量の和菓子・ビール摂取も問題なし。メンタルリカバリーとしてプラス要素です。

😴 回復・体調評価

- 睡眠：5時間50分（前日よりやや不足）
- 筋疲労：低下傾向（回復モード）
- 体調：安定
- 水分摂取：約1.3L＋食事由来で適正

💬 コメント：

アクティブレスト効果により筋肉の緊張は緩和。
睡眠時間は短めだが、**体調「良い」維持は上質な休息の証。**
今夜は入浴＋就寝時間の前倒しで翌日のリズムを整えるとさらに良好です。

💬 総合コメント（AI錬菌術コメント）

「休息日を“動的回復日”として活用できています。」

トレーニング周期の中で、回復日を計画的に設定できている点が優秀です。
適度な運動刺激により代謝が維持され、全身の循環改善が進んでいます。
翌日の負荷トレーニングに向けて、睡眠リカバリーを強化しましょう。

📄 総括

指標	状態
トレーニング量	軽（回復目的）
栄養バランス	良好
回復状態	安定
全体評価	計画的リカバリー日（優秀）

AI錬菌術・日次レポート（通常モード）

出力：GPT-3.5（仕様書 v1.1 / 基準書 v1.0 準拠）

© 2025 athealthdesign / 錬菌術 Project