

おいしく食べて元氣な毎日!

10 食品チェックシート

- 1日のうち1回でも食べた食品に「○」をつけてみましょう。
少量でも OK。
- 10日間記入できたら、「○」の合計を記入してみましょう。
- 10日で100点満点、まずは70点をめざしましょう。

食事制限のある方は主治医にご相談ください。

消化機能やアレルギー等の配慮が必要な方は無理に食べないでください。

	肉 	魚 	卵 	大豆 	緑黄色 野菜 	海藻 	いも 	果物 	牛乳・ 乳製品 	油 	○ の 数
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											
8日目 /											
9日目 /											
10日目 /											
10日間の合計											