

毎日食べよう!

10食品群 チェック表

日付を入れ、その日食べた食品にチェックを付けましょう。

チェック1つを1点として1日の合計点を出します。

合格の目安は7点以上。毎日満点を目指しましょう!

コピーしてお使いください		例	月	火	水	木	金	土	日
		5 / 15	/	/	/	/	/	/	/
さ	魚 干物や加工品、 いか、えび、かにも	✓							
あ	油脂類 (油を使う料理) 炒め物、パンにバター、 ドレッシングなど	✓							
に	肉 ウインナー、ベーコン などの加工品も								
ぎ	牛乳 チーズ、ヨーグルト などの乳製品も	✓							
や	野菜 (緑黄色) 加熱などでかさを 減らしたつぷりと	✓							
か	海藻 のりやひじきなど 乾物も	✓							
い	芋 ふかして お菓しの代わりに								
た	卵 炒り卵などで 少量からでも	✓							
だ	大豆 豆腐や油揚げなども								
く	果物 朝食や、デザートに	✓							
合計		7							

に

・まとめ・
食事の目標値

全問できたら
健康長寿!

答えは中面に!

守ろう! かむ力

きいか
 くあんが
食べられる!

気を付けよう!
やせと栄養不足

BMI... 以上
アルブミン... g/dL
以上

食べよう!
いろいろな食材

さあにぎやかにいただく

1日 点以上