

# 10食品チェックシート

食事は楽しく バランスよく

- 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。

さかな	あぶら	にく	きゅうにゅう	やさい	かいそう	いも	たまご	だいぜいひん	くだもの	○の数
										○
いか、えび、貝など魚介類全般。	いか、えび、貝など魚介類全般。	ハムなどの加工品も。	ヨーグルトやチーズなど。	トマト、にんじん、かぼちゃなど、かの濃い野菜。	わかめ、ひじきのほか、のり、もずく、めかぶなど。乾物も。	じゃがいも、さつまいも、里芋など。	卵、豆腐などの加工品も。	豆乳、油揚げなどの大豆製品も。	かぶも。	1
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										