











食事は楽しく  
バランスよく

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。

	さかな	あぶら	にく	ぎゅうにゅう	やさい	かいそう	いも	たまご	だいいせいひん	くだもの	○の数
	 いか、えび、貝など魚介類全般。	 揚げ物、炒め物に用いる油のほか、バターなども。	 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、かぼちゃなど色の濃い野菜。	 わかめ、ひじきのほか、のり、もずく、めかふなど。乾物も。	 じゃがいも、さつまいも、里いもなど。	 卵豆腐などの加工品も。	 豆腐、油揚げなどの大豆製品も。	 缶詰も可。	
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											

   の食品群は、たんぱく質を多く含みます。  
   の食品群は、たんぱく質を効率よく働かせるために必要です。  
\* ややさいは緑黄色野菜が効果的です。