

◆◆◆10 食品群チェックシート◆◆◆

★からだの機能の維持や筋肉・体力の維持には、
1日7項目以上の○を目指しましょう！

主食（ごはん・パン・麺類）は毎食食べましょう

	さ 	あ 	に 	ぎ 	や 	に 	い 	た 	だ 	く 	
食品例	魚・イカ・エビ・貝・練り物	食用油・バター・マヨネーズ	牛肉・豚肉・鶏肉・ハム・ウインナー	牛乳・ヨーグルト・チーズ	トマト・人参・ほうれん草	わかめ・のり・ひじき	じゃがいも・さつまいも	鶏卵・うずら卵	大豆・納豆・豆腐・豆乳	りんご・みかん・バナナ	1日の合計
/ (月)											
/ (火)											
/ (水)											
/ (木)											
/ (金)											
/ (土)											
/ (日)											
1 週間の合計											

- ・量は気にしなくてOK。少量でも食べたものには○をつけましょう。 例) 炒め物に使った油→油に○
- ・まずは1週間！ 記録してみよう📅○