



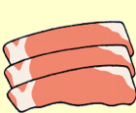







10食品群チェックシート

健康を保つには、多様な食品から栄養素をとることが大切です！

1日(3食)合計で、**0が7つ以上**つくように目指しましょう！

1日のうち1回でも食べた食品には○をつけましょう。

*** 少量でもOK! 食べたものに○をつけてみましょう ***

	さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く	
食品群	魚 	油 	肉 	牛乳 	緑黄色野菜 	海藻 	いも 	卵 	大豆 	果物 	○の合計	
代表的な食品等	小魚や缶詰も含む	サラダ油、オリーブ油、ごま油	鶏肉・豚肉、牛肉・ハム、ソーセージ	牛乳、ヨーグルト、チーズ	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、小松菜	わかめ、のり、ひじき	じゃがいも、さつまいも、里いも	卵	納豆、豆腐、厚揚げ、油あげ	りんご、みかん、ぶどう、バナナ等	(10点満点)	
(記入例) →	○	○	○		○	○		○	○		7	
月 日												
月 日												
月 日												
月 日												
月 日												
月 日												

*** 合い言葉は「さあ にぎやかに いただく」です ***