











「10食品群チェックシート」の記入方法について

「10食品群チェックシート」で、毎日の食事の栄養バランスを見直してみましょう。
 一日の食事の中で、主食のご飯、パン、麺に加えて、10食品群が全てとれていれば、
 バランス良く食品がとれていると言えます。まずは1週間、このチェックシートを使って
 食事をチェックし、栄養のバランスを見直してみましょう。

記入例

10食品群チェックシート

食品群	肉	卵	魚	牛乳	大豆	緑黄色野菜	芋	果物	海藻	油	○の合計
											
代表的な食品等	鶏肉・豚肉 牛肉・ハム ソーセージ等		小魚や 缶詰も含む	ヨーグルト チーズ*等	納豆 豆腐 厚揚げ 油揚げ	ピーマン ブロッコリー 小松菜	じゃがいも さつまいも 里いも	りんご なし ぶどう バナナ			
7月10日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	10
7月11日	○	○	○	○	○	○			○	○	8
月 日		○			○	○		○	○	○	6
月 日	肉・魚などのたんぱく質の食品が少なめです			牛乳・乳製品は、毎日とりましょう			いも類があまりとれていません				
月 日											
月 日											

満点！
すばらしいです