

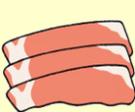
10食品群チェックシート

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 油揚げ | 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 ***