

10食品群チェックシート

〈毎日の食事をチェックして、○の数を増やしましょう。〉

合言葉は さあにぎやかにいただく	さ かな	あ ぶら	に く	ぎ よ	や さい	か い も	い も	た まご	だ い ず	く だ も の	一日の合計
	魚介類	油脂類	肉類	牛乳 乳製品	緑黄色 野菜	海藻類	いも類	卵 卵製品	大豆 大豆製品	果物	
食品の例	魚・貝類 イカ・エビ 干物・缶詰 練り製品等	油・バター マヨネーズ等	牛肉・豚肉 鶏肉・ウイン ナー等の加工 品等	牛乳・チーズ ヨーグルト等	トマト ほうれん草 にんじん ブロッコリー等	わかめ のり ひじき等	じゃがいも さつまいも 里いも等	鶏卵 うすら卵 卵どうぶ等	豆腐・納豆 枝豆・きな粉 豆乳等	りんご みかん バナナ ぶどう等	
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											
7日間の合計											

〈注意〉慢性の病気があり、食事療法を行ってる方は主治医にご相談ください。

出典：「熊谷修 介護されたくないなら粗食はやめなさい（講談社）」「新開省二 監修他 健康長寿ノート（朝日新聞出版）」からの引用改変参考

三次市健康推進課