

栄養のバランスチェック

～毎日の食事で低栄養を予防しよう～



＋主食（ご飯・パン・麺）も
毎食とるようにしましょう！



		身体をつくるもとになるもの					エネルギーのもとになるもの		身体の調子を整えるもとになるもの			〇の合計
		魚介類	肉類	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	油脂類	いも類	緑黄色野菜	海藻類	果物	
	月/日											
1日目	/											
2日目	/											
3日目	/											
4日目	/											
5日目	/											
6日目	/											
7日目	/											
〇の合計												

- ・ 10の食品群を毎日意識して食べることで、たんぱく質を中心とする各種の栄養素が確保できます。
- ・ 1日3食、毎日できるだけ多くの食品を取りましょう。
- ・ 1日のうち、1回でも食べた食品に〇をつけましょう。少量でも構いません。
- ・ 7日間記入できたら〇の合計を見てみましょう。

〇が8個以上
大変バランスよく食べられています。
 〇が5～7個
概ね良好ですが、〇が少なかった食品も意識して食べましょう
 〇が5個未満
少しずつでもいろいろな食品を食べるようにしましょう

どの食品群に偏っているか普段の食事の傾向が見えてきます。