

食事バランスチェックシート

～毎日の食事で低栄養を予防しよう～



★1日のうち、1回でも食べた食品に○をつけてみましょう！

- ・主食の他に、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バランス良く摂ることができます。
- ・低栄養予防のため、1日3食、少量ずつでもできるだけ多くの食品を摂りましょう。

注) 食事制限のある方は、医師の指示に従ってください。

	1日の目標	品目	食品例	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
		主食（ご飯・パン・麺）は毎食摂りましょう！						
身体をつくるものになるもの	3品目以上	魚介類	刺身、焼き魚、かまぼこ、ちくわ など					
		肉類	牛・豚・鶏肉、ハム、ソーセージ など					
		卵	目玉焼き、卵焼き など					
		大豆・大豆製品	豆腐、納豆、油揚げ、きな粉 など					
		牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ など					
エネルギーのものになるもの	1品目以上	油脂類	バター、マヨネーズ、オイル入りドレッシング、オリーブオイル など					
		いも類	じゃがいも、さつまいも、さといも、ながいも など					
身体の調子を整えるものになるもの	2品目以上	野菜	レタス、キャベツ、キュウリ、トマト、ニンジン など					
		海藻類	海苔、わかめ、ひじき など					
		果物	みかん、バナナ、リンゴ など					

□ 月1～2回は体重をはかりましょう

定期的に体重をはかることで、気付かない変化に早期に気付くことができます。

○が少ない食品は、意識して取り入れるようにしましょう。