

食べたものチェック！ (食品摂取の多様性得点)

名前 _____



10の食品群ごとに、食べたものに○をつけ、○の数を合計してみましょう。目標は7点以上！

豚鶏牛肉 ウインナー ハム ベーコン	魚 しらす干し いか えび たこ かに	鶏卵 うずら卵 卵豆腐	牛乳 ヨーグルト チーズ スキムミルク	大豆 豆腐 納豆 厚揚げ 高野豆腐	ひじき わかめ のり もずく めかぶ	じゃがいも さつまいも 里いも	りんご バナナ みかん キウイフルーツ いちご	植物油 (炒め油) バター マーガリン	ほうれん草 かぼちゃ にんじん トマト にら
-----------------------------	------------------------------	-------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-----------------------	-------------------------------------	------------------------------	------------------------------------

	肉	魚	卵	牛乳	大豆	海草	イモ	果物	油	緑黄色野菜	合計
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											

7日間の合計数を見てみると、あなたがどんな食品にかたよって食べているか、どんな食品をあまり食べていないかがわかります。

この表を参考にしてバランスのとれた食事を心がけましょう。(コピーしてお使いください)

食事のことで相談したい方は、栄養相談 (予約制) をご利用ください。電話 **22-2727**

おかけ間違いにご注意ください