

食事バランスチェック



量は関係なく、10種類のうち一日すべて〇が付くことが理想です。🍴

7種類以上食べることを（7つ〇が付くこと）を目標として、毎日〇を記入していきます。もちろん、主食（ご飯やパン、麺類）も毎食食べましょう！

	肉 	魚介 	卵 	豆・大豆製品 	乳製品 	いも 	果物 	緑黄色野菜 	海藻 	油脂 	〇の数
/ ()											
/ ()											
/ ()											
/ ()											
/ ()											
/ ()											
/ ()											
7日間の計											
/ ()											
/ ()											
/ ()											
/ ()											
/ ()											
/ ()											
/ ()											
7日間の計											

★7日間の〇の数をみたら、どんな食品に偏って食べているか、どんな食品が不足しているのかが分かります。まんべんなく〇が付くように、バランスの取れた食事を心がけましょう！