

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
/ (日)											
/ (月)											
/ (火)											
/ (水)											
/ (木)											
/ (金)											
/ (土)											
7日間の〇の数											

	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
/ (日)											
/ (月)											
/ (火)											
/ (水)											
/ (木)											
/ (金)											
/ (土)											
7日間の〇の数											

★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！