

食事チェックシート

合言葉は「さあ、にぎやかに頂く！」

日付を入れ、
その日食べた
食品に○をつ
けましょう！
○を1点とし
て、合計点を
右の欄に記入
して下さい。

		さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	○の合計点数
		魚 	油脂類 	肉 	牛乳 	野菜 	海藻 	芋 	卵 	大豆 	果物 	
		魚、イカ、エビ、貝類、ツナ缶、練り物品など	植物油、バター、ドレッシング、マヨネーズなど	牛、豚、鶏、ハム、ソーセージ、肉団子など	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど	トマト、かぼちゃ、ほうれん草など	わかめ、のり、ひじき、めかぶなど	じゃがいも、長芋、里芋、さつまいもなど	ゆで卵、温泉卵、卵料理、卵豆腐など	豆腐、納豆、厚揚げ、豆乳、煮豆、枝豆など	りんご、みかん、いちご、バナナなど	
月	/											点
火	/											点
水	/											点
木	/											点
金	/											点
土	/											点
日	/											点

1日7点以上を目指しましょう！

上記の10食品の食品を毎日食べるとフレイル（要介護状態に移行する前の状態）になりにくいと言われています。
主食（ごはん、パンなど）も一緒に食べましょう！