

しっかり食べ チェックシート

- ・1日三食、毎日できるだけ偏りなく食べましょう。
- ・主食(ごはん、パン、めん類)に加えて、下の表の食品も取るよう心がけましょう。
- ・1日のうち「1回でも食べた食品群」に○をつけてみましょう。少量でもかまいません。
- ・7日間記入出来たら、タテ欄の○の合計を見てみましょう。
- ・自分の食べ方のくせをみつけ、バランスを意識して食べるよう心掛けましょう。

	1  肉類	2  魚介類	3  卵	4  牛乳・乳製品	5  油脂類	6  大豆・大豆製品	7  緑黄色野菜	8  いも類	9  海藻類	10  果物
月/日	肉類	魚介類	卵	牛乳・乳製品	油脂類	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	いも類	海藻類	果物
1日目										
2日目										
3日目										
4日目										
5日目										
6日目										
7日目										
○の合計	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個

10食品群 全てで○が6個以上を目指しましょう。

- 【注意】**
- ・アレルギー、食事制限等について配慮が必要な方は、必ずかかりつけ医に事前にご相談ください。
 - ・「しっかり食べチェックTMシート」は栄養に関する一般的なアドバイスをする手段の一つであり、身体の状態を把握したり、診断したりするものではありません。
 - ・本シートは ILSI の TAKE10![®] 食生活チェックシートを参考に作成しました。

Eat Well, Live Well.



AJINOMOTO

2022年1月発行