



監修

熊谷 修

(一般社団法人 全国食支援活動協力会 理事)

1

「しっかり食べチェック®」で

食生活を振り返ろう

栄養バランスを整えるために

栄養バランスを整えるためには、食生活の点検から。
普段どのような食事をしているかを知ることから始まります！

あなたの食生活を振り返るには？

まずは「しっかり食べチェック®」で振り返ってみましょう！
1週間実際に食事の記録を通して、もっと詳しく知りたい人は…
「しっかり食べチェック®シート」を使ってみましょう！ → 3ページへ

すぐにやってみたい人はこちら


しっかり食べチェック®

1週間の食事を振り返ってみましょう！

「1週間のうちほとんど毎日食べた」と思う食品群に
「○」をつけてください。あまり厳密に考え込まず、
だいたいの感覚でご回答ください。

									
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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						



Web版「しっかり食べチェック®」で入力すると…

▶ <https://balance-check.ajinomoto.co.jp/>

→ 2ページへ

上記のしっかり食べチェック®は、簡略化したチェック方法です。食品摂取の多様性に関する正式なチェック方法は、参考文献をご参照ください。【参考文献】熊谷 修, 他, 日本公衆衛生雑誌, 2003年50巻12号 p.1117-1124

ポイント

カンタン！

- 10食品群をほとんど毎日食べたか食べていないかチェックするだけ！

2

「しっかり食べチェック®」を

続けるためのお手伝い

あなたの食事タイプ（食べぐせ）を判定！

最近の食生活を把握し、「しっかり食べチェック®」の「○」の数に応じて、あなたの食事タイプ（食べぐせ）を7つの型に分けて判定します。



あなたに合った食事改善の「アドバイス」！

あなたの食事タイプ（食べぐせ）に合った食事の「アドバイス」を提示し、具体的な食事改善ポイントをお伝えします。アドバイス内容はダウンロードできます。

継続が大事！しっかり食べチェック® をしたら記録！

しっかり食べチェックをした後は、記録シートにチェックしましょう。続けることで、自然と日々の食事バランスが良くなります。記録シートはダウンロードできます。

各地の郷土料理を巡りながら、目指せ！日本縦断！



気になった郷土料理はレシピを参考にぜひ試してみてください。

記録シート

「日本縦断 郷土料理チャレンジラリー」ダウンロードは右のQRコードから

▶ <https://balance-check.ajinomoto.co.jp/pdf/rally.pdf>



ポイント

- 楽しみながら続けてみよう！

3

「しっかり食べチェック®シート」で

食生活を継続的に振り返ろう

あなたの食生活を詳しく振り返るには？

「しっかり食べチェック®シート」で1週間の食事を記録して詳しく振り返ってみましょう！シートはダウンロードできます。印刷して使ってみてね。

「しっかり食べチェック®シート」ダウンロードは右のQRコードから



▶ <https://balance-check.ajinomoto.co.jp/pdf/checksheet.pdf>

じっくりやってみたい人はこちら

使い方
と
記入例

- 記載された食品群のうち、その日に食べたものに「○」をつけるだけ。
- 少量でも食べていれば「○」をつける。
- 同じ食品群の食材を朝/昼/夕と3回食べても、夕食だけ食べても、その日の「○」は1つ。
- 1週間チェックして、「○」の合計を記入する。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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	7 個	4 個	6 個	4 個	7 個	1 個	1 個	2 個	1 個	1 個

10食品群全てで○が6個以上を目指しましょう。

ポイント

続けて頑張る！

- 毎日チャレンジ。まずは記録を1週間続けてみましょう。
- 「○」の合計数を数えて出来ているところを確認！
- あともう少し「○」を増やせそうな食品群を見つけて次週にチャレンジ！
- これらを繰り返していくと自然に食事バランスが良くなります。

4

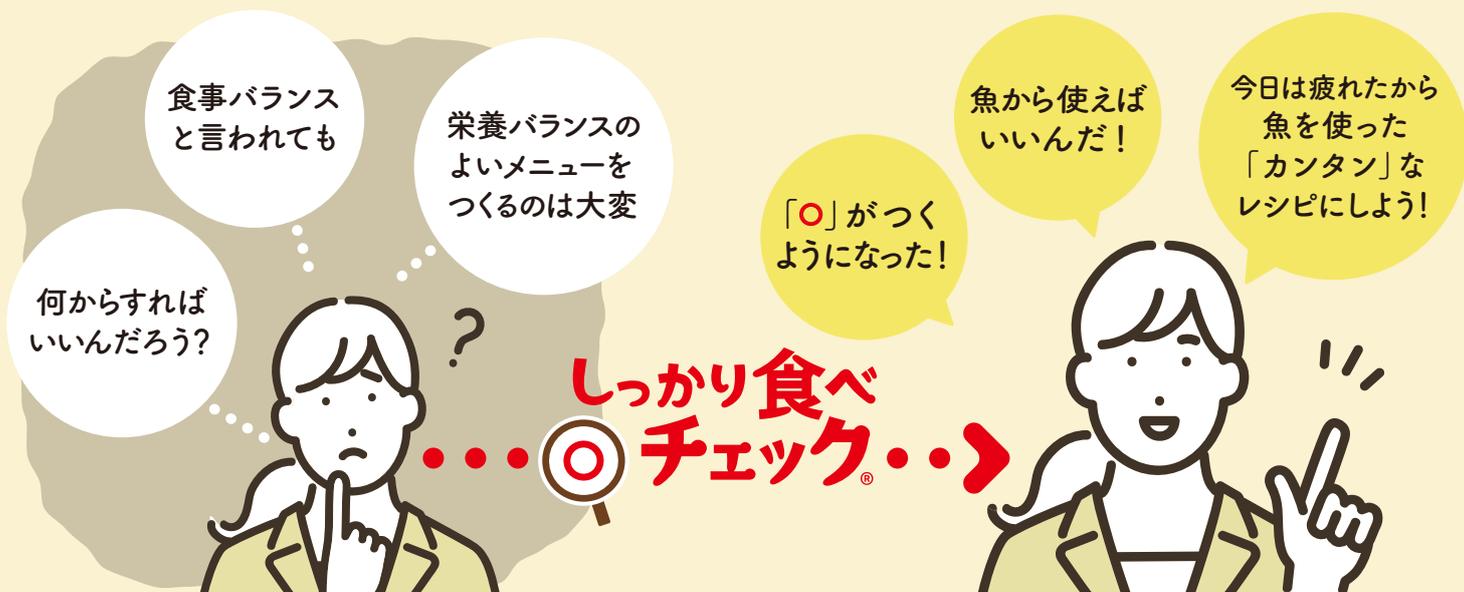
「しっかり食べチェック[®]」を

続けると良いこと

食事バランス把握・改善のお手伝い！

この「しっかり食べチェック[®]」は、普段の食生活でどのような食品群を食べているかを簡単にチェックできるツールです。食事バランスを点検し、あなたに合った具体的な解決策を提案します。

「しっかり食べチェック[®]」を活用し、よりバランスのよい食生活を目指しましょう！



高齢期の体の老化の予防にも役立つ！



老化は体形や生理機能をはじめ、創造的な能力や情緒など心身の健康状態に広く影響を及ぼします。そして、社会生活を営むのに大切な能力を失う原因にもなります。

不足しがちな食材や栄養素をしっかり摂り、栄養状態を良好にすることは、「体の老化」予防にも重要です。

ポイント

続けて頑張る！

- アドバイスを基に、バランスのよい食事に少しずつ変えていこう！
- 継続して、健康な心身を維持しよう！