

# 10 食品群チェック表

合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」

- 1 日の食事の中で食べたら○をつけましょう。目標は 1 日7つ以上です。
- 不足する食品の傾向を見つけ、意識して食べるようにしましょう。
- 1 週間だけでなく、時々確認して食生活を見直しましょう。



	①さかな (魚介類) 	②あぶら (油脂類) 	③にく 	④ぎゅうにゅう (乳・乳製品) 	⑤やさい (緑黄色野菜) 	⑥かいそう 	⑦いも 	⑧たまご 	⑨だいず (大豆製品) 	⑩くだもの 	合計
1 日目											点
2 日目											点
3 日目											点
4 日目											点
5 日目											点
6 日目											点
7 日目											点

※慢性疾患などで食事の指示のある方は、主治医に相談してください。

参考：東京都健康長寿医療センター  
「おいしく食べて低栄養予防！10食品群チェック」