

# 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〇をつけましょう。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。



	さかな (魚介類)	あぶら (油脂類)	にく	きゅうにゅう (乳・乳製品)	やさい (緑黄色野菜)	かいそう	いも	たまご	だいす (大豆製品)	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」