

めざそう！
毎日 **7点**
以上！

食生活チェックシート

主食も
忘れずに！

1日の食事の中で1回でも食べたら○をつけましょう。

日付	さ  さかな 魚・貝類・いか えび 干物 缶詰・練り製品 など	あ  あぶら 油・バター マヨネーズ ドレッシング など	に  にく 肉類・ハム ウインナー などの加工品	ぎ  牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト チーズなど	や  やさい ほうれん草 にんじん ブロッコリー トマトなど	か  海藻 わかめ・ひじき めかぶ・もずく のり等の乾物	い  いも じゃがいも さつまいも 里芋・長芋 など	た  たまご 鶏卵 うずら卵 たまご豆腐 など	だ  大豆製品 豆腐・納豆 厚揚げ・枝豆 きな粉・豆乳 など	く  くだもの りんご・みかん バナナ ドライフルーツ など	合計 (点) ○の 合計数	主食  ごはん・パン 麺類 ごはん・パン うどん・そば パスタなど
例 1/1	○	○		○	○			○	○	○	7点	○
/											点	
/											点	
/											点	
/											点	
/											点	
/											点	
/											点	