1週間・10食品群チェックシート

／　（　）～　／　（　）

【記入の仕方】1日の内で3食や間食で**食べた量にかかわらず、食べた食品群にチェック**を入れます。
毎日、チェックの数が10個（12個）入るように、食事メニューを考え食べるように習慣づけましょう。

	【食品群】・食品例	／	／	／	／	／	／	／
体をつくる（血・肉・骨となる）	【肉類】 豚肉・鶏肉・牛肉・ハム ソーセージ							
	【魚介類】 魚・貝・えび・かに・いか・たこ 水産練り製品 缶づめ							
	【卵】 鶏卵・うずらの卵							
	【牛乳・乳製品】 牛乳・チーズ ヨーグルト							
	【大豆・大豆製品】 豆腐・納豆・厚揚げ 油揚げ・豆乳							
体の調子をととのえる	【緑黄色野菜】 人参・南瓜・ほうれん草 （断面の色が濃い）							
	【海藻】 わかめ・ひじき・のり もずく							
	【淡色野菜・きのこ】 たまねぎ・キャベツ・もやし （断面の色が淡色） しめじ・しいたけ							
	【果物】 りんご・バナナ みかん・キウイ							
体を動かすエネルギーになる	【芋類】 じゃが芋・さつま芋・里芋							
	【油脂類】 油・バター・マーガリン							
	【主食】 ご飯・パン・麺							
評価	1日合計ポイント	/12点	/12点	/12点	/12点	/12点	/12点	/12点
	特にとって欲しい（10食品群） 食品合計ポイント	/10点	/10点	/10点	/10点	/10点	/10点	/10点