











低栄養予防のために、色々な食品をおいしく食べよう！

毎日食べたい10品目チェック表

名前 _____

日付を入れ、その日に食べた食品にチェックを付けましょう。チェック1つを1点として、1日の合計点を出します。合格の目安は6点以上です。できるだけ多くの食品を食べよう心がけましょう。

		例 10/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	合計
 肉類	牛肉や豚肉、ウインナーやベーコンなど	○											
 魚介類	さばやあじ、干物や加工品、いか・エビなど	○											
 卵・卵製品	茶碗蒸しなども	○											
 牛乳・乳製品	スキムミルク・チーズ・ヨーグルトなども	○											
 大豆・大豆製品	豆腐や油揚げなど												
 海藻類	のりやひじきなど												
 いも類													
 果物		○											
 油脂類	バター・サラダ油など	○											
 緑黄色野菜	人参やホウレン草など色の濃い野菜	○											
合計		7											

・主食(ごはんやパンなど)と一緒に食べましょう

・淡色野菜(大根や玉ねぎなど)も食べましょう



資料作成：浜田市健康医療対策課