

食事バランスチェック表

10点
シート

日付を記入して、その日食べた食品に○を付けましょう。○1つを1点として1日の合計点を出します。毎日10点満点を目指しましょう。



コピーして
お使いください

月	火	水	木	金	土	日
/	/	/	/	/	/	/

たんぱく質	魚		うおい							
	肉		にく							
	卵		たまご							
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	大豆・大豆製品		まめ							
ミネラル・ビタミン	緑黄色野菜		やろは							
	淡色野菜 (海藻・きのこ)		あせ							
	芋・くり		いも							
炭水化物	ご飯・麺・パン		ごはん							
おやつ	果物		おやつはくだもの かぞえた							
1日の○の合計										
				点	点	点	点	点	点	点