

## 栄養バランスがとれているか かんたん食事チェック

食べたものに○をつけて食事を振り返ってみましょう♪よく食べるものとそうでないものがわかります  
できるだけ全部に○がつくように食べましょう

	主 菜				副 菜				その他			合計 点数  ○の数	主食	水分
	肉	魚	卵	大豆・大 豆製品	緑黄色 野菜	その他の 野菜	海藻	いも	果物	牛乳・ 乳製品	油脂		ごはん・パ ン・めん	お茶・水 コーヒー等
														
記入例		○	○		○		○		○	○	○	7	○朝・○昼・○夕	7杯
月曜日													朝・昼・夕	杯
火曜日													朝・昼・夕	杯
水曜日													朝・昼・夕	杯
木曜日													朝・昼・夕	杯
金曜日													朝・昼・夕	杯
土曜日													朝・昼・夕	杯
日曜日													朝・昼・夕	杯