

# 10食品群のチェック表

< 毎日の食事をチェックして、点数を計算してみましょう。 >

## 使い方

- ① 日付を入れ、1日の中で「1回でも食べた食品」に○をつけましょう。少量でもかまいません。
- ② ○の個数が点数になります。1日分が記入できたら、1日の合計（よこ列の○の合計）を記入しましょう。
- ③ 1日の合計点数は、『7点以上』を目標にして取り組みましょう。

なお、慢性の病気等があり食事療法を行っている方は、食事内容や食事量について主治医に相談のうえ、ご使用ください。

- ④ 1週間記入すると、食習慣の「パターン」が分かります。

このチェック表を活用して、栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。

主な栄養素		たんぱく質・カルシウム					ビタミン・ミネラル・食物繊維				脂質	1日 の 合計
食品群	肉類	魚介類	卵 卵製品	大豆 大豆製品	牛乳 乳製品	緑黄色 野菜	海藻類	いも類	果物	油脂類		
	食品の例	牛肉、豚肉、鶏肉、ウインナーなどの加工品等	魚、貝類、イカ、エビ、干物、缶詰、練り製品等	鶏卵、うずら卵、卵どうぶ等	豆腐、納豆、枝豆、きな粉、豆乳等	牛乳、チーズ、ヨーグルト等	ほうれん草、にんじん、ブロッコリー等	わかめ、のり、ひじき等	じゃがいも、さつまいも、里いも等	りんご、みかん、バナナ、ぶどう等	油、バター、マヨネーズ等	
1日目	/											
2日目	/											
3日目	/											
4日目	/											
5日目	/											
6日目	/											
7日目	/											

参考：健康長寿新ガイドライン エビデンスブック（東京都健康長寿医療センター発行・社会保険出版社発売）