

毎日食べよう！ 10食品群チェック

- ★その食品群を食べたら○を付けましょう。
- ★食べる量は少量でも構いません。
- ★表は1食品群あたり1点で、合計10点です。

まずは10日間 チェックしましょう♪		肉	魚介	卵	大豆・大豆製品	乳製品	いも類	海藻類	果物	油脂類	緑黄色野菜	合計
												
1日目	/											
2日目	/											
3日目	/											
4日目	/											
5日目	/											
6日目	/											
7日目	/											
8日目	/											
9日目	/											
10日目	/											
10日間の合計												

判定結果

- 1～3点だった方 → 食生活に偏りがあるようです。いろいろな食品を摂るようにしましょう。
- 4～8点だった方 → 足りない食品群を補うよう、献立に取り入れてみましょう。
- 9～10点だった方 → 必要な栄養素が補えています。その調子で、毎日の食事を続けましょう。