



しっかり食べチェックシート

氏名

★食事制限、アレルギー等の配慮が必要な方は、事前に必ずかかりつけ医にご相談頂き、医師の指示に従ってください。

- 1日3食できるだけ均等に食べましょう。主食(ごはん、パン、めん類)に加えて、下の表の10食品群をまんべんなく摂るように心がけ、1日のうち「1回でも食べた食品群」に○をつけてみましょう。少量でもかまいません。
- 10日間記入できたら、たて、横の欄の○の合計を記入してみましょう。食べ方の「くせ」がわかります。

参考：TAKE10![®] 食生活チェックシート

	「しっかり食べ」5食品群 (Best5)					「いろいろ食べ」5食品群					○の合計(横)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	肉類	魚介類	卵	牛乳 乳製品	油脂類	大豆 大豆製品	緑黄色野菜	海藻類	いも類	果物	
月/日											
1日目											個
2日目											個
3日目											個
4日目											個
5日目											個
6日目											個
7日目											個
8日目											個
9日目											個
10日目											個
○の合計(たて)	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	