





栄養バランスチェックシート

	カラダをつくる				エネルギーのもとになる		カラダの調子を整える				合計 ○の数
	主菜				牛乳・乳製品	油	いも	海藻	果物	野菜	
日付	 肉	 魚	 卵	 豆腐・大豆製品							
記入例	○	○		○		○			○	○	8
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
目安	毎食どれか食べたい     1食1皿程度				1日に各グループの食品どれか1回は食べたい       コップ1杯 1カップ 料理などに少し こぶし大				毎食食べたい   バナナなら1本 リンゴなら1/2 1日3~5皿程度		毎食どれかを 食べたい    200mlのコップで1日5杯程度

体の機能を維持するためには多様な食品から栄養素を補うことが重要です。少しで料理の中に入れていけばOK
10の食品群のうち1日7点以上を目指します。（主食は毎食）