食べ物チェックシート

まずは1日8点以上を目指しましょう！

あなたが１日に、食べたものに〇印をつけましょう。（量は少しでもOK）

10日分の合計点数を見てみると、あなたがどんな食品にかたよって食べているか、どんな食品をあまり食べていないかがわかります。この点数表を参考にして、バランスのとれた食事を心がけましょう。

＊食事について、医師等から指導を受けている場合は、その指示に従ってください。

	肉	魚	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	野菜	果物	海藻	いも	油	〇の数	主食 ごはん・パン・めん	飲料 お茶・水
記入例 4/1	〇			〇		〇		〇	〇	〇	6	(朝)(昼)・夕	6 杯
1日目 ／												朝・昼・夕	杯
2日目 ／												朝・昼・夕	杯
3日目 ／												朝・昼・夕	杯
4日目 ／												朝・昼・夕	杯
5日目 ／												朝・昼・夕	杯
6日目 ／												朝・昼・夕	杯
7日目 ／												朝・昼・夕	杯
8日目 ／												朝・昼・夕	杯
9日目 ／												朝・昼・夕	杯
１０日目 ／												朝・昼・夕	杯
合計													杯

瀬戸内市健康づくり推進課