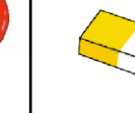
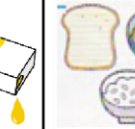


食事バランスチェックシート

◎食事は主食1杯、主菜1皿、副菜2皿で組み合わせましょう！

主な働き		骨や筋肉をつくる					体の調子をよくする				力や体重のもとになる			参考
栄養成分		たんぱく質(主菜)					ミネラル、ビタミン、食物繊維 (副菜、デザート)				脂質	炭水化物(主食)	合計 A	体重
一日にとり たい食品 群と量	①魚類1皿	②肉類1皿	③卵1個	④乳製品	⑤大豆製品	⑥野菜、きのこ	⑦海藻	⑧芋類	⑨果物	⑩油、バター	⑪飯、麺、パン	kg		
	男70g	男60g	50g	200g	1皿	4皿		1皿		小さじ1〜2	茶碗3杯	測定		
	女60g	女50g			70g	350g	5g	70g	150g					
														寝る前
月日	1日分	1日分	1日分	1日分	1日分	1日分	1日分	1日分	1日分	1日分	1日分			
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
合計B													C	

★チェックシート①で1日の内、朝昼夕に一つでも
○が入っていたら、その日は、○を一つ記入してくだ
さい。

★右横軸の合計Aはその日の食品毎の○の合計を
縦軸のBは、日数の食品群毎の合計を記入して下さ
い。

★合計Aの平均をC欄に書き込んでください。

◎あなたの平均点Cの判定は？

9～11	その調子で毎日まんべんなく食べましょう。
5～8	足りなかった食品群を補うよう、毎日の食事を工夫してみましょう。
1～4	食生活がかたよっています。色々な食品を食べるようにしましょう。