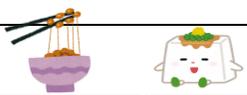
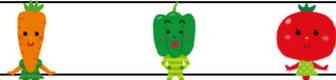


# 最近一週間のうち、10種類の食品をほぼ毎日食べていますか？

ほぼ毎日食べる場合は○をつけましょう。縦の○の数を合計します。

普段の食事では不足しているものがみえてきます。

## お名前

		第1回	第2回	第3回
食品の分類	食品例	/	/	/
①肉類	牛、豚、鶏、ハム、ソーセージなど 			
②魚介類	魚(干物を含む)、イカ、タコ、貝類、ツナ缶、ちりめんじゃこ、ちくわなど 			
③卵	卵、うずら卵、卵豆腐など 			
④大豆・大豆製品	納豆、豆腐、厚揚げ、煮豆など 			
⑤緑黄色野菜	ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、トマト、ピーマンなど 			
⑥海藻類	わかめ、ひじき、もずく、めかぶ、のりなど 			
⑦いも類	じゃがいも、長芋、さつまいも、里芋など 			
⑧牛乳	牛乳、ヨーグルト、チーズ、スキムミルクなど 			
⑨果物	果物 			
⑩油を使った料理	揚げ物、炒め物、サラダなど(サラダ油、ごま油、オリーブ油、バター、マヨネーズ) 			
合計				

\* かかりつけ医や管理栄養士より食事指導を受けられている場合は、その指示に従ってください。

私の目標【

】