

# 10日間の食事チェック

あなたが1日に食べたものに○をつけましょう。(量は少しでも可です)

	肉 	魚 	卵 	豆腐 大豆製品 	緑黄色野菜 	海草 	牛乳乳製品 	いも 	果物 	油 	合計
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											
8日目 /											
9日目 /											
10日目 /											
10日間の 合計											

1日10点満点です。10日間の合計点数を見ると、あなたがどのような食品にかたよって食べているのか、どのような食品をあまり食べていないかがわかります。まんべんなく食べて、バランスのよい食事を心がけましょう。