


低栄養の予防、改善にお役立てください。

 1日に7つの食品群以上をめざしましょう。  
食べたら○をしましょう。

## 10食品群チェックシート

	月/日	肉 	卵 	牛乳 乳製品 	油 	魚 	大豆 大豆製品 	緑黄色 野菜 	芋 	果物 	海藻 	○の 合計
1日目	/											
2日目	/											
3日目	/											
4日目	/											
5日目	/											
6日目	/											
7日目	/											

主食（ごはん、パン、めん類）に加えて、その日に食べた食品群にチェックを入れてみましょう。  
少量でもかまいません。「いろいろ食べ」をして、低栄養を防ぎましょう。  
お買い物のめやすにもしてください。

日本公衆衛生学会雑誌引用（改変）

コピーしてお使いください