

●食事記録表(10品目群チェック表)

【 月 週目 】

1日の中で、食べた物に○(チェック)をつけてみましょう。
毎日7品目以上を目指し、○の合計数も記録しましょう!

	魚介類 	肉類 	大豆製品 	乳製品 	卵・卵製品 	果物 	野菜 	海藻類 	油脂類 	いも類 	合計
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											

※このページをコピーまたは運田市ホームページからダウンロードしてお使いください。

●三色食品群

体をつくるもとになる食品群



体の調子を整えるもとになる食品群



エネルギーのもとになる食品群



参照：農林水産省公式HP「栄養素と食事バランスガイドとの関係」より