

# ●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

魚介類



肉類



大豆・大豆製品



乳製品



卵・卵製品



### 体の調子を整えるもとになる食品群

果物



野菜(緑黄色野菜)



海藻類



### エネルギーのもとになる食品群

油脂類



いも類



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