



# しっかり食べチェックシート

氏名

★食事制限、アレルギー等の配慮が必要な方は、事前に必ずかかりつけ医にご相談頂き、医師の指示に従ってください。

- 1日3食できるだけ均等に食べましょう。主食(ごはん、パン、めん類)に加えて、下の表の10食品群をまんべんなく摂るように心がけ、1日のうち「1回でも食べた食品群」に○をつけてみましょう。少量でもかまいません。
- 10日間記入できたら、たて、横の欄の○の合計を記入してみましょう。食べ方の「くせ」がわかります。

参考：TAKE10!® 食生活チェックシート

|          | 「しっかり食べ」5食品群 (Best5)                                                              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    | 「いろいろ食べ」5食品群                                                                        |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○の合計(横) |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|          | 1                                                                                 | 2                                                                                 | 3                                                                                 | 4                                                                                 | 5                                                                                  | 6                                                                                   | 7                                                                                   | 8                                                                                   | 9                                                                                   | 10                                                                                  |         |
|          | 肉類                                                                                | 魚介類                                                                               | 卵                                                                                 | 牛乳<br>乳製品                                                                         | 油脂類                                                                                | 大豆<br>大豆製品                                                                          | 緑黄色野菜                                                                               | 海藻類                                                                                 | いも類                                                                                 | 果物                                                                                  |         |
| 月/日      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |         |
| 1日目      |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 個       |
| 2日目      |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 個       |
| 3日目      |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 個       |
| 4日目      |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 個       |
| 5日目      |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 個       |
| 6日目      |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 個       |
| 7日目      |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 個       |
| 8日目      |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 個       |
| 9日目      |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 個       |
| 10日目     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 個       |
| ○の合計(たて) | 個                                                                                 | 個                                                                                 | 個                                                                                 | 個                                                                                 | 個                                                                                  | 個                                                                                   | 個                                                                                   | 個                                                                                   | 個                                                                                   | 個                                                                                   | 個       |