

食品摂取チェックシート

○ 1食ごとに、食べた食品の欄に○をしましょう。

		主食	主 菜				副 菜			そ の 他			○の合計数
		ご飯／パン／麺類	肉	魚	卵	豆腐／豆類	緑黄色野菜	淡色野菜	いも	果物	牛乳	油	
月 日	朝												
	昼												
	夕												
月 日	朝												
	昼												
	夕												
月 日	朝												
	昼												
	夕												
月 日	朝												
	昼												
	夕												
月 日	朝												
	昼												
	夕												
月 日	朝												
	昼												
	夕												
月 日	朝												
	昼												
	夕												



- ・毎食、「主食・主菜・副菜」の欄に○はついてますか？
- ・1日をとおして「その他」の欄に○はついてますか？
- ・1日につけた○の合計を数えてみましょう。和気町の方の○の数の平均は16個です。
- ・シニアの方は、○の数が多いほど、筋量や身体機能の低下抑制につながります。

