

食生活チェックシート

いろいろな食品をどのくらい食べているのか確認してみよう！

いつもの食事内容からどのような食品を食べているか、「食品群チェック」で記録してみましょう。

食品群チェック：1日の食事で1回でも食べた食品群に「○」をつけます。

食品群（主な食品）		月	日	／	／	／
肉		牛肉、豚肉、鶏肉、ひき肉、レバー、ハム、ソーセージ				
魚		魚類、小魚、干物、貝類、練り製品、魚の缶詰				
卵		鶏卵、うずら卵、卵豆腐				
牛乳		牛乳、ヨーグルト、チーズ				
大豆・大豆製品		豆腐、納豆、油揚げ、厚揚げ、大豆、豆乳				
緑黄色野菜		にんじん、かぼちゃ、トマト、ほうれん草、小松菜、春菊、ブロッコリーなど				
その他の野菜		たまねぎ、きゅうり、きゃべつ、レタス、大根、白菜、ごぼう、なすなど				
海藻類		わかめ、のり、ひじき、もずく、昆布				
くだもの		りんご、バナナ、みかん、キウイフルーツ、梨、桃、柿、ぶどう、すいかなど				
芋		じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋				
油脂類		サラダ油、オリーブ油、ごま油、バター、マーガリン、ドレッシング				
飯・麺・パン		ごはん、玄米飯、パン、うどん、そば、スパゲティ、中華めん				
1日の○の合計数は？						

○の合計 1～3個	○の合計 4～9個	○の合計 10個以上
少しずつでも、いろいろな食品を食べるようにしましょう	あと1歩。 もう少しの努力でよい食生活に近づきます。おかずもしっかり食べましょう	大変よい食生活です。 この調子で頑張りましょう

食品群チェック：1日の食事で1回でも食べた食品群に「○」をつけます。

月 日		/	/	/	/	/	/	/
食品群								
肉								
魚								
卵								
牛乳								
大豆・大豆製品								
緑黄色野菜								
その他の野菜								
海藻類								
くだもの								
芋								
油脂類								
飯・麺・パン								
1日の○の合計数は？								

○の合計 1～3個	○の合計 4～9個	○の合計 10個以上
少しずつでも、いろいろな食品を食べるようにしましょう	あと1歩。 もう少しの努力でよい食生活に近づきます。おかずもしっかり食べましょう	大変よい食生活です。 この調子で頑張りましょう

いつまでも自分らしくすこやかに暮らしていくためにはいろいろな食品をとることが大切です。

今日、シートに「○」がつかなかったものを意識してとるようにしていきましょう。

参考：世田谷区保健所健康推進課「食生活チェックシート」