

**食品群
チェック**

朝食、昼食、夕食、1日の食事の中で「1回でも食べた食品群」に「○」をつけましょう。

食品群 (主な食品)		1日目	2日目	3日目
		/	/	/
肉類	牛肉、豚肉、鶏肉、ひき肉、レバー、ハム、ソーセージ			
魚介類	魚類、干物、いか、たこ、えび、貝類、小魚、練り製品、魚の缶詰 (ツナ缶、さば缶など)			
卵	鶏卵、うずら卵、卵豆腐			
牛乳・乳製品	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、ほうれんそう、小松菜、春菊、にら、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、かぶ、もやし、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			
いも類	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			
穀類	ごはん、玄米飯、パン、うどん、そば、スパゲティ、中華めん			
○の合計数				

1日分の○の合計数

1~3個
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。

4~9個
あと1歩。もう少しの努力でよい食生活に近づきます。おかげでもしっかり食べましょう。

10個以上
大変よい食生活です。この調子で頑張りましょう。

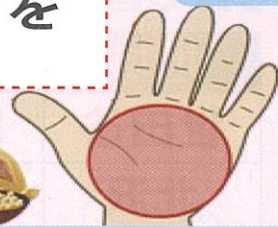
主菜は「肉・魚・卵・大豆製品」の4種類を「手のひらサイズの分量」を目安に毎日食べる。



大豆・大豆製品



手のひらの大きさと厚みが目安の量!



野菜料理 (副菜) は「1日5皿」位を目指す。

生の状態では、両手に3杯分が目安の量!



緑黄色野菜・両手に1杯



その他の野菜・両手に2杯



★ あなたにあった食事について管理栄養士に相談をしましょう