




# 10食品群チェックシート

1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう

		肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑黄色野菜	芋	果物	海藻	○の合計
												
1日目	/											
2日目	/											
3日目	/											
4日目	/											
5日目	/											
6日目	/											
7日目	/											
7日間の合計												

〈注意〉慢性の病気があり食事療法を行っている方は主治医にご相談下さい。出典：熊谷修ほか「日本公衆衛生雑誌」2003;50:1117-1124.