

# チェックしてみましょう! 今日の食事

氏名

様

男・女

歳

| 月日 | 体をつくる (血・筋肉・骨となる) |     |   |         |        | 体の調子をととのえる |    |    | 体を動かすエネルギーになる |     |    | 間食 | 備考 |
|----|-------------------|-----|---|---------|--------|------------|----|----|---------------|-----|----|----|----|
|    | 肉類                | 魚介類 | 卵 | 大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品 | 野菜         | 海藻 | 果物 | 油脂類           | いも類 | 主食 |    |    |
|    |                   |     |   |         |        |            |    |    |               |     |    |    |    |
| /  |                   |     |   |         |        |            |    |    |               |     |    |    |    |
| /  |                   |     |   |         |        |            |    |    |               |     |    |    |    |
| /  |                   |     |   |         |        |            |    |    |               |     |    |    |    |
| /  |                   |     |   |         |        |            |    |    |               |     |    |    |    |
| /  |                   |     |   |         |        |            |    |    |               |     |    |    |    |
| /  |                   |     |   |         |        |            |    |    |               |     |    |    |    |
| /  |                   |     |   |         |        |            |    |    |               |     |    |    |    |

## 記入の方法

※1日のうち、食事や間食で「食べた食品」に○をつけてみましょう。

記入例



- じゃがいも . . . . . いもの欄に ○
- にんじん . . . . . 野菜の欄に ○
- きゅうり . . . . . 野菜の欄に ○
- レタス . . . . . 野菜の欄に ○
- ハム . . . . . 肉の欄に ○
- 卵 . . . . . 卵の欄に ○
- マヨネーズ . . . . . 油の欄に ○

管理栄養士・栄養士からのアドバイス

- 各食品バランスよく食べられています。このまま続けましょう。  
( )
- ○の少ない食品があります。食事に取り入れてみましょう。  
( ) 血液・筋肉・骨を丈夫にし免疫力を維持します。  
( ) 体の調子をととのえます。  
( ) 体温を保ち脳と体のエネルギー源となります。  
( )
- 間食は上手に利用しましょう。  
( )
- 塩分の取り過ぎに注意しましょう。( )は控えましょう。
- その他 ( )  
( )

# バランスのよい食事 主食・主菜・副菜をそろえましょう

## 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事

ビタミン・ミネラル・  
食物繊維の供給源  
野菜・芋・きのこ  
海藻が主材料の料理



副菜



主菜

たんぱく質・  
カルシウムの供給源  
肉・魚・卵・大豆製品・  
乳製品が主材料の  
料理

炭水化物の供給源  
ご飯・パン・麺・  
パスタ等が  
主材料の料理



主食



副菜

副菜  
(又は具だくさんの汁物)  
ビタミン・ミネラル・  
食物繊維・水分の  
供給源



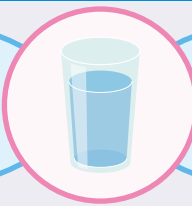
## 果物・乳製品・水分も忘れずに



果物



ビタミン・ミネラルの  
供給源



牛乳・乳製品

たんぱく質・カルシウムの  
供給源



## 丼物に一品添えてバランスを!!



主食

ご飯

主菜

えび天

副菜

野菜天



# 1日にとりたい食品の目安量 簡単手ばかり

## 適量をきちんと食べよう 炭水化物・脂質



ご飯毎食  
1杯～



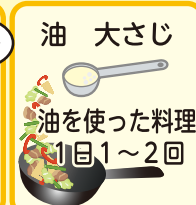
食パンなら  
6枚切り1枚～



麺類 (ゆで)  
なら 200g～



芋類  
中1個



油 大さじ

油を使った料理  
1日1～2回

## しっかり食べよう たんぱく質

### それぞれ片手にのるくらいを毎日食べましょう



肉



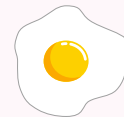
一口大肉  
3個

魚



鮭1切れ

卵



鶏卵1個

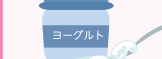
大豆製品



納豆1P

牛乳 200ml

又は



ヨーグルト  
100g

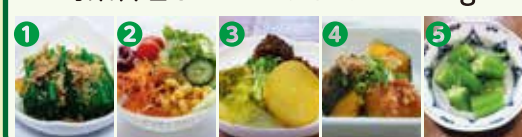
## たっぷり食べよう ビタミン・ミネラル・食物繊維



### 野菜1日 350g 摂取するためのポイント

生の野菜なら  
両手いっぱい

野菜料理なら5皿 およそ1皿70g



果物 片手にのるくらい  
1日 100g～200g 目安



ボリュームを減らして食べやすくする



加熱 (煮る・炒める・ゆでる)  
レンジを活用して簡単料理