

10食品群 チェックシート



「さあ、にぎやかにいただく」

日付を記入し、1日の中で1回でも食べたら○をつけます。
○の数がその日の点数になります。

※主食は点数に含みません。



食品群	食 品	記入例 3/1	/	/	/	/	/	/	/
主 食	ごはん、パン、麺類等 	○							
さ	魚 魚・貝、加工品 	○							
あ	油 炒め物、揚げ物、 バター・マーガリン ドレッシングなど 	○							
に	肉 肉、加工品 								
ぎ	牛乳 牛乳、ヨーグルト チーズ 								
や	野菜 緑黄色野菜 (人参、ほうれん草 かぼちゃなど) 	○							
か に	海藻 わかめ、ひじき、のり 昆布など 								
い	芋 じゃが芋、さつまい 里芋など 	○							
た	卵 鶏卵、うずら卵など 	○							
だ	大豆 大豆、豆腐 納豆など 								
く	果物 りんご、バナナなど 								
合 計 (点)		5							

【記入例】5点。目標の7点以上に足りなかったかあ。
今日、○がつかなかった肉、牛乳、海藻は、
翌日、食べるようにしないとね。

「ロコモチャレンジ！推進協会」
が考案した合言葉

