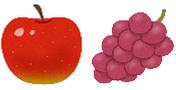


毎日食べよう！10品目チェック表

チェック数が多いほど低栄養になりにくいといわれています。
毎日7品目以上を目標に摂取しましょう。炭水化物である、
ごはんやパンなども忘れずに。

「**さあにぎやか（に）いただく**」が合言葉！

食品群	日付	例 5/8	/	/	/	/	/	/	/
さ 魚 	干物や加工品 いか・えび・かに など	✓							
あ 油脂類 (油を使う料理)	炒め物、パンにバ ター、ドレッシング など	✓							
に 肉 	ウインナー、ベー コンなどの加工品								
ぎ 牛乳・ 乳製品	チーズ、ヨーグルト などの乳製品	✓							
や 野菜 (緑黄色)		✓							
か 海藻	のりやひじきなど 乾物								
い いも類									
た 卵	茶碗むしなど	✓							
だ 大豆・ 大豆製品	豆腐や油揚げなど	✓							
く 果物		✓							
合計		7							