

食バラエティ チェックシート



に

1日のうち、食べたものに
○をつけましょう。

1日10品目食べましょう!

日付	さ 魚 	あ 油 	に 肉 	ぎ 牛乳・乳製品 	や 緑黄色野菜 	か 海藻類 	い いも類 	た 卵 	だ 大豆・大豆製品 	く 果物 	○の 合計
1日目 /											点
2日目 /											点
3日目 /											点
4日目 /											点
5日目 /											点
6日目 /											点
7日目 /											点



合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」
7点以上を目指そう!

* 「さあにぎやか(に)いただく」は、
□□モチャレンジ! 推進協議会が考案した言葉です。

に

	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
食品名	魚 	油 	肉 	牛乳・乳製品 	緑黄色野菜 	海藻類 	いも類 	卵 	大豆・大豆製品 	果物 
食品例	刺身 切り身 干物 いか えび かに などの すべての魚 や貝類	バター サラダ油 マヨネーズ ドレッシング など	牛肉 豚肉 鶏肉 ウインナー ベーコン ハム など	牛乳 チーズ ヨーグルト など <small>※乳酸菌飲料・ コーヒー牛乳 は含みません</small>	トマト にんじん ほうれんそう かぼちゃ など	わかめ ひじき のり など <small>※生でも乾物で も構いません</small>	じゃがいも さつまいも さといも など	鶏卵 うずらの卵	豆腐 納豆 油揚げ 豆乳 など	みかん りんご ぶどう バナナ など <small>※生でも缶詰で も構いません</small>

*いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。

*1~2週間、継続してチェックすると、自分の食事バランスが確認できます。