

食バラエティ チェックシート

～1日10品目食べましょう～



に

1日のうち、食べたものに
○をつけましょう。


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
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											



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、
ロコモチャレンジ！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 ※乳酸菌飲料・コーヒー牛乳は含みません	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 ※生でも乾物でも構いません	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 ※生でも缶詰でも構いません

*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。