

食バラエティ チェックシート



1日のうち、食べたものに
○をつけましょう。

～10品目食べましょう～

日付	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 	○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。