

# あなたの食生活をチェック！

<10食品群シートの使い方>

1. その食品群を食べたら○を書き込み、○の数で1日10点満点、毎日の食生活を点数化していきます。
2. 量は少しでもOK！（例：のりを一枚でも食べたら、海草は○）
3. 牛乳は乳製品（ヨーグルト・チーズなど）も含まれます。
4. 表は10日で100点満点、なるべく満点を目指しましょう！

	肉	魚	卵	牛乳	大豆	海草	イモ	果物	油	緑黄色野菜	合計
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											
8日目 /											
9日目 /											
10日目 /											
10日間の合計											

10日分の合計点数を見てみると、あなたがどんな食品にかたよって食べているか、どんな食品をあまり食べていないかがわかります。

この点数表を参考にしてバランスのとれた食事を心がけましょう。

「NHKためしてガッテン」高齢者を元気にした食事法！を参照

# あなたの食生活をチェック！

<10食品群シートの使い方>

1. その食品群を食べたら○を書き込み、○の数で1日10点満点、毎日の食生活を点数化していきます。
2. 量は少しでもOK！（例：のりを一枚でも食べたら、海草は○）
3. 牛乳は乳製品（ヨーグルト・チーズなど）も含まれます。
4. 表は10日で100点満点、なるべく満点を目指しましょう！

	肉	魚	卵	牛乳	大豆	海草	イモ	果物	油	緑黄色野菜	合計
	牛、豚、鶏肉だけでなく、ウインナーソーセージやハム、ベーコンなどの加工品も含まれる。	生魚のほかに開きなどの干物や加工品、さらに、いか、えび、たこ、かになどの魚介類全般も	鶏卵だけでなく、うずら卵、卵豆腐などの卵製品も含まれる。 ※魚卵は含まれない。	牛乳のほか、ヨーグルトやチーズなどの乳製品も含まれる。	大豆そのものだけでなく、豆腐や納豆、油揚げなどの大豆製品や枝豆も含まれる。	ひじきやわかめのほか、のり、もずく、めかぶなど。乾物でもよい。	じゃがいも、さつまいも、里いもなど。どんな種類のいもでもよい。	好みの果物でよい。	サラダ油、オリーブ油など植物油のほか、バターやラードなどの動物油、ショートニングも含まれる。	ほうれん草、トマトのほか、かぼちゃ、にんじん、にらなど色の濃い野菜。	
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											
8日目 /											
9日目 /											
10日目 /											
10日間の合計											

10日分の合計点数を見てみると、あなたがどんな食品にかたよって食べているか、どんな食品をあまり食べていないかがわかります。

この点数表を参考にしてバランスのとれた食事を心がけましょう。

「NHKためしてガッテン」高齢者を元気にした食事法！を参照