

# 10の食品群チェック表



主食は毎食  
食べましょう

このチェック表を参考に、毎日できるだけいろいろな食品を食べましょう。

今日食べなかったものは明日食べるように心がけましょう。

1週間ほどチェックしてみると、不足しがちな食品群など、自分の食事のパターンが見えてきますよ。(□にレ点してみましょう！7日分あります)

1. 肉	牛肉、豚肉、鶏肉、ハム・ウインナーなど 	6. 緑黄色野菜	人参、ブロッコリー、ほうれん草、ピーマンなど 
2. 魚介類	魚、貝、イカ、干物、缶詰、練り製品など 	7. 海藻類	わかめ、のり、ひじき、めかぶ、もずくなど 
3. 卵	鶏卵、うずらの卵など 	8. 芋類	じゃが芋、さつまいも、里芋など 
4. 大豆・大豆製品	豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など (枝豆)  <small>枝豆は野菜に分類されますが、食べやすさと栄養価から大豆に入れました。</small>	9. 果物	りんご、みかん、バナナ、キウイフルーツ、ぶどうなど 
5. 牛乳・乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど 	10. 油を使った料理	油、バター、マヨネーズなど 

\* 10の食品群のほか、毎食、ごはん・パン・めん類などの主食がとれているかも確認しましょう。きのこや緑黄色野菜以外の野菜も食べましょう。

\* 食事に制限がある方は、病院の医師・管理栄養士の指示にしたがってください。