

10食品群チェックシート

主食（ごはん、パン、めん類）に加えて、
1日に1回でも食べた食品に○をつけましょう。

1日に 7 個以上の
○を
目指しましょう！

	肉	魚	卵	大豆	牛乳 乳製品	緑黄色 野菜	海藻	芋	果物	油	○の合計
1日目 (/)											
2日目 (/)											
3日目 (/)											
4日目 (/)											
5日目 (/)											
6日目 (/)											
7日目 (/)											
7日間の合計											