毎日
食べよう！

10食品群　チェック表

毎日食べたい10個の食品群は、「さあにぎやかにいただく」と覚えて、毎日の食事でとれているか、下の表で、食べた食品群に〇をつけ、一週間チェックしてみましょう。10個の食品群のうち、毎日7個以上を目標に、1週間で一度も食べていない食品群がないよう、心がけてみて下さい。

（記入例）

食品群	食品	7／19（日）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）
さ 魚	魚（生・加工品） 魚介類								
あ 油脂	炒め物・揚げ物 ﾊﾞﾀｰ・ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ等	〇							
に 肉	肉 （生・加工品）	〇							
ぎ 牛乳	牛乳 乳製品 (ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ﾁｰｽﾞ等)	〇							
や 野菜	特に、 緑黄色野菜	〇							
か 海藻	わかめ・ひじき 昆布・海苔等								
い いも	じゃが芋・里芋 さつま芋等								
た 卵	鶏卵、うずら卵等 （魚卵は除く）	〇							
だ 大豆	大豆・大豆製品 豆腐・納豆・ 油あげ等	〇							
く 果物	果物 （生・加工品）								