

たんぱく質を多く含む食材を、1日に手のひら5枚分を目安に食べましょう。毎食、手のひら1枚分は少なくとも食べるようにし、足りない分は間食で補いましょう。

魚



さ

肉



肉と魚は
手の厚み程度です

に

大豆
大豆製品



だ

卵



た

牛乳
乳製品



き

* 体重や活動量により、目安量は変動します

* 腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医と相談して量を調整しましょう



しっかり食べて、いつまでもいきいき元気！10食品群チェックシート

日付を記入し、1日のうちに1回でも食べたら○をつけます。余裕があるときは、毎食ごとに食べたら○をつけてみましょう。

月分

食品群		食品の例	○の例	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
主食			○○○																															
さ	魚		○																															
あ	油		○																															
に	肉																																	
ぎ	牛乳																																	
や	野菜		○○																															
か	海藻																																	
い	芋																																	
た	卵		○																															
だ	大豆		○																															
く	果物																																	

黄色：主にエネルギーのもとになる、赤：主に体をつくるもとになる、緑：主に体の調子を整えるもとになる