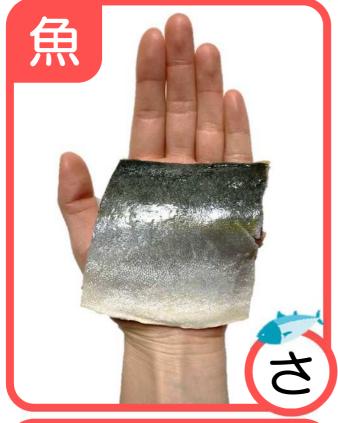
たんぱく質を多く含む食材を、1日に手のひら5枚分を目安に 食べましょう。毎食、手のひら1枚分は少なくとも食べるよう にし、足りない分は間食で補いましょう。











\*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

000

## 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回でも食べたら〇をつけます。余裕があるときは、<u>毎食ごとに</u>食べたら〇をつけてみましょう。

月分

9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 食品 2 日 5日 6日 8日 1 日 3 日 4日 の例 вΙ **8** | 主食 Ō さ 魚 0 あ 4=0 に 肉 ぎ 42 野菜 か 海藻 L1 た 卵 0 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