

食事バランスチェック








平成 年 月

上手な食事の食べ方			例	※注意 体格や病気によって、食事の内容が異なります。医師、管理栄養士に相談してください。														
①主食から毎食1品 ②主菜から毎食1品 ③副菜は毎食 ④乳類は毎日 ⑤果物は毎日食べるように心がけましょう。																		
食品の分類	目標	日	10/1															
		曜日	日															
① 主食	ご飯	 茶碗1杯	〇〇															
	パン	 6枚きり1枚 ～8枚きり2枚																
	麺	 茹めん1/2袋 ～2/3袋	○															
② 主菜	魚	 1切れまたは、缶詰 なら1/3缶	○															
	肉	 手のひら分	○															
	卵	 1個																
	豆腐 納豆	 豆腐1/3丁または 納豆1個	○															
③ 副菜	野菜	 毎食茶碗1杯以上	〇〇 〇															
④ 乳類	牛乳・ ヨーグルト	 1日に200cc程度	○															
⑤ 果物	果物	 一日に茶碗1杯程度 (200g)	○															

※ バランスのとれた食事与健康長寿！

食事バランスチェック

平成 年 月

上手な食事の食べ方			例	※注意 体格や病気によって、食事の内容が異なります。医師、管理栄養士に相談してください。														
①主食から毎食1品 ②主菜から毎食1品 ③副菜は毎食 ④乳類は毎日 ⑤果物は毎日食べるように心がけましょう。																		
食品の分類	目標	日	10/1															
		曜日	日															
① 主食	ご飯	 茶碗1杯	〇〇															
	パン	 6枚きり1枚 ～8枚きり2枚																
	麺	 茹めん1/2袋 ～2/3袋	○															
② 主菜	魚	 1切れまたは、缶詰 なら1/3缶	○															
	肉	 手のひら分	○															
	卵	 1個																
	豆腐 納豆	 豆腐1/3丁または 納豆1個	○															
③ 副菜	野菜	 毎食茶碗1杯以上	〇〇 〇															
④ 乳類	牛乳・ ヨーグルト	 1日に200cc程度	○															
⑤ 果物	果物	 一日に茶碗1杯程度 (200g)	○															

※ バランスのとれた食事与健康長寿！