











10食品群チェックシート

お名前 _____

1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう。

	肉  加工品を含む	卵 	魚  加工品、いか、えび、魚介類すべて	大豆  豆腐、油揚げ、枝豆含む	牛乳  ヨーグルト、チーズを含む	油  サラダ油、オリーブ油、バター、ラードなど	緑黄色野菜  ほうれん草、トマト、人参、かぼちゃ、にら、など	芋  じゃがいも、さつまいも、さといもなど	果物 	海藻  ひじきやわかめ、のり、もずく、めかぶ、乾物でも良い	○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											

《注意》 疾病があり食事療法を行っている場合には主治医にご相談ください。 出典：「熊谷修 介護されたくないなら粗食はやめなさい」（講談社）から引用
コメント