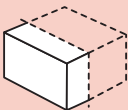


10点シート(食事バランスチェック表)

日付を記入して、その日食べた食品に○を付けましょう。○1つを1点として1日の合計点を出します。目標は1日7点以上です。

※記入を続ける場合は
コピーしてお使い下さい

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
/	/	/	/	/	/	/

たんぱく質	魚							
	肉							
	卵							
	牛乳・乳製品							
	大豆・大豆製品							
脂質	油脂類							
ビタミン・ミネラル	緑黄色野菜							
	海藻							
	果物							
	芋類							
1日の○の合計			点	点	点	点	点	点

(出典) 熊谷修, 渡辺修一郎, 柴田博, ほか. 日公衛誌, 2003, 50(12), 1117-1124. より 一部改変