

10食品群の食事チェックシート

あなたの食事バランス
チェックしてみよう



健康
づくり
「いき
いき
健康
づくり
」

実施日

点数



(7)

/10

毎日

2日に1回

週に1～2回

ほとんど
食べない



肉類

たまご



魚介類

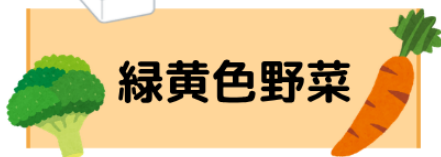
牛乳・乳製品



大豆製品



緑黄色野菜



いも類



くだもの



かいそう類



油脂類

