

# 食事チェックシート

食べたものに○をつけて、食事の内容をチェックしてみましょう！

	主食	主菜	副菜	汁物	乳製品	果物
朝食						
昼食						
夕食						
間食						

一日の食事で、不足した料理グループはありませんでしたか？  
不足した料理グループがあれば、下記のアドバイスを参考に  
できることから始めてみましょう！



## ★ ワンポイントアドバイス ★

- ◇ 不足する料理グループの料理を加えましょう！
- ◇ 汁物はとれ過ぎないように注意しましょう！
- ◇ 食事ごとに、主食・主菜・副菜(できれば2皿)をそろえましょう！

乳製品・果物  
カルシウム  
ビタミン・ミネラル

主食  
炭水化物

主菜  
たんぱく質  
カルシウム

副菜・汁物  
ビタミン・ミネラル  
食物繊維

