



# シニア世代の生き生きとした 生活のための 食生活のポイント

## シニア世代の食生活のポイント (1週間記録用紙)

シニア世代食育推進協議会 (会長 柴田博)  
制作 ) 株式会社ニチレイフーズ  
制作協力) 公益財団法人すこやか食生活協会  
公益社団法人日本フードスペシャリスト協会  
「2013年度食に関する一般向け啓発事業」として実施



# 1日にとった食品群の数を数えてみよう！

お名前 \_\_\_\_\_

年 月 日分

	肉	魚	卵	牛乳・ 乳製品	大豆・ 大豆製品	緑黄色 野菜	海藻	いも	果物	油脂	合計
朝食											
昼食											
夕食											
今日食べた 食品群											点

# 1日にとった食品群の数を数えてみよう！

年 月 日分

	肉	魚	卵	牛乳・ 乳製品	大豆・ 大豆製品	緑黄色 野菜	海藻	いも	果物	油脂	合計
朝食											
昼食											
夕食											
今日食べた 食品群											点

# 1日にとった食品群の数を数えてみよう！

お名前 \_\_\_\_\_

年 月 日分

	肉	魚	卵	牛乳・ 乳製品	大豆・ 大豆製品	緑黄色 野菜	海藻	いも	果物	油脂	合計
朝食											
昼食											
夕食											
今日食べた 食品群											点

# 1日にとった食品群の数を数えてみよう！

年 月 日分

	肉	魚	卵	乳製品・ 牛乳	大豆製品・ 大豆	緑黄色 野菜	海藻	いも	果物	油脂	合計
朝食											
昼食											
夕食											
今日食べた 食品群											点

# 1日にとった食品群の数を数えてみよう！

年 月 日分

	肉	魚	卵	牛乳・ 乳製品	大豆・ 大豆製品	緑黄色 野菜	海藻	いも	果物	油脂	合計
朝食											
昼食											
夕食											
今日食べた 食品群											点

# 1日にとった食品群の数を数えてみよう！

お名前 \_\_\_\_\_

年 月 日分

	肉	魚	卵	牛乳・ 乳製品	大豆・ 大豆製品	緑黄色 野菜	海藻	いも	果物	油脂	合計
朝食											
昼食											
夕食											
今日食べた 食品群											点

# 1日にとった食品群の数を数えてみよう！

年 月 日分

	肉	魚	卵	牛乳・ 乳製品	大豆・ 大豆製品	緑黄色 野菜	海藻	いも	果物	油脂	合計
朝食											
昼食											
夕食											
今日食べた 食品群											点



# 今週とった食品群の数を数えてみよう！

お名前 \_\_\_\_\_

年 月 日～ 年 月 日

◆記録した日の「今日食べた食品群」についての○の数の合計を「○の個数」欄に記入しましょう。

	肉	魚	卵	牛乳・ 乳製品	大豆・ 大豆製品	緑黄色 野菜	海藻	いも	果物	油脂	合計
○の 個数											
各食品群で 気づいた事											
全体として 気づいた事											