

①

# 10食品群チェックシート

■ 1日のうち「1回でも食べたもの」に○をつけましょう。

	肉類	魚介類	卵	牛乳・ 乳製品	大豆・ 大豆製品	緑黄色 野菜	芋類	果物	海藻類	油脂類	○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》慢性の病気があり食事療法を行っている方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）」から引用改変