

チェックしてみましょう! 今日の食事

氏名

様

男・女

歳

		体をつくる (血・筋肉・骨となる)					体の調子をととのえる			体を動かすエネルギーになる				
		肉	魚	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	野菜	海藻	果物	油脂類	いも類	主食	間食	備考
月	日													
/	朝													
	昼													
	夕													
/	朝													
	昼													
	夕													
/	朝													
	昼													
	夕													
/	朝													
	昼													
	夕													

記入の方法

※1日のうち、食事や間食で「食べた食品」に○をつけてみましょう。

記入例



- じゃがいも いもの欄に ○
- にんじん 野菜の欄に ○
- きゅうり 野菜の欄に ○
- レタス 野菜の欄に ○
- ハム 肉の欄に ○
- 卵 卵の欄に ○
- マヨネーズ 油の欄に ○

管理栄養士・栄養士からのアドバイス

① 健康を維持するためには?

② できることから始めてみませんか?

バランスのよい食事 主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事

ビタミン・ミネラル・
食物繊維の供給源
野菜・芋・きのこ
海藻が主材料の料理



副菜



主菜

たんぱく質・
カルシウムの供給源
肉・魚・卵・大豆製品・
乳製品が主材料の
料理

炭水化物の供給源
ご飯・パン・麺・
パスタ等が
主材料の料理



主食



副菜

副菜
(又は具だくさんの汁物)
ビタミン・ミネラル・
食物繊維・水分の
供給源



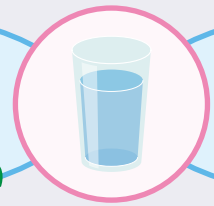
果物・乳製品・水分も忘れずに



果物



ビタミン・ミネラルの
供給源



牛乳・乳製品

たんぱく質・カルシウムの
供給源



丼物に一品添えてバランスを!!



主食

ご飯

主菜

えび天

副菜

野菜天



1日にとりたい食品の目安量 簡単手ばかり

適量をきちんと食べよう 炭水化物・脂質



ご飯毎食
1杯～



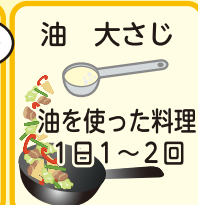
食パンなら
6枚切り1枚～



麺類 (ゆで)
なら 200g～



芋類
中1個



油 大さじ

油を使った料理
1日1～2回

しっかり食べよう たんぱく質

それぞれ片手にのるくらいを毎日食べましょう



肉



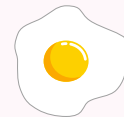
一口大肉
3個

魚



鮭1切れ

卵



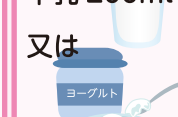
鶏卵1個

大豆製品



納豆1P

牛乳 200ml



又は
ヨーグルト
100g

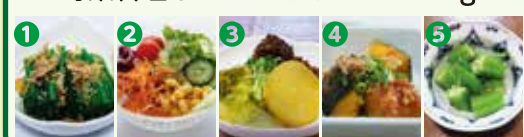
たっぷり食べよう ビタミン・ミネラル・食物繊維



野菜1日 350g 摂取するためのポイント

生の野菜なら
両手いっぱい

野菜料理なら5皿 およそ1皿70g



果物 片手にのるくらい
1日 100g～200g 目安



ボリュームを減らして食べやすくする



加熱 (煮る・炒める・ゆでる)
レンジを活用して簡単料理