

# 10 食品群チェックシートを 活用しましょう

## ☆ 10食品群チェックシート

主食以外のおかずを10種類の食品群に分け1日の食事の中で、バランスよく摂れているかチェックし低栄養を予防しましょう。

肉、魚、卵、大豆、牛乳・・・・・・・・タンパク質

油、緑黄色野菜、海藻、芋、果物・・タンパク質をうまく働かせる食品

### 10食品群チェックシートの使い方

- 1日のうち「1回でも食べた場合」丸をつけましょう。
  - ・ 量にかかわらず、一口でも食べたなら丸をつけます。
  - ・ ごはんやパンなどの主食は三度の食事ごとに食べるのでチェックシートに入っていない。
- 横軸で日にちごとの丸の数を合計します。
  - ・ 9点未満であれば10点を目指しましょう
- 縦軸で食品群ごとの丸の数を合計します。
  - ・ 丸の数の少ない食品群が不足している食品群です。
- あわせて1日の水分摂取チェック、運動チェックなどもしてみましょう。

10食品群チェックシート 1日のうち1回でも食べた場合は○をつけましょう

	肉	卵	牛乳	大豆	魚	大豆	緑黄色野菜	芋	果物	海藻	○の合計
1日											
2日											
3日											
4日											
5日											
6日											
7日間の合計											

### タンパク質をできるだけ増やす食事の工夫

- ① 加工品・保存食(缶詰め等)のちょい足しで「タンパク質」を強化。
- ② 電子レンジで簡単調理。「タンパク質」おかずをもう一品。
- ③ 作り置きおかずで「タンパク質」食材を毎日食べよう。
- ④ 具だくさんの汁もので「タンパク質」を上手に摂ろう。
- ⑤ インスタントラーメンやカップラーメンに卵やハムを加えて「タンパク質」を摂ろう。



### しっかり食べてしっかり運動

しっかり食事をとると同時に運動も忘れずに。外出の機会を増やし、日常生活の中で体を動かすことを習慣づけましょう。



# 10食品群チェックシート

1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけよう

		肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑黄色野菜	芋	果物	海藻	○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												