

# 《栄養バランスチェックシート》

月分

●1日ごとに食べた食品の欄に○をしましょう。(1日単位で考えてもらい、1日に何回食べても○は1つで構いません。)

食品 日	主食	主菜				副菜				その他			
	ご飯・パン・麺類	肉類	魚類	卵類	とうふ・豆類	緑黄色野菜	淡色野菜	いも類	きのこ・海藻	牛乳・乳製品	果物	油脂類	お茶・水
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													

★7日間の○の数を見たら、どんな食品に偏って食べているか、どんな食品が不足しているのかが分かります。まんべんなく○が付くように、バランスの取れた食事を心がけましょう。

※油脂類にはサラダ油のほかにも、バター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシング（ノンオイルドレッシングは除く）なども含まれます。