


11品目チェックシート

「**あ**た**み** **に**こ**や**か **く**だ**さ**い」  
 1日のうちに**1**回でも食べた食品があれば**○**をつける

	 <b>あ</b> ぶら	 <b>た</b> まご	 <b>み</b> るく	 <b>に</b> く	 <b>こ</b> るい	 <b>や</b> さい	 <b>か</b> いそう	 <b>く</b> だもの	 <b>だ</b> いす	 <b>さ</b> かな	 <b>い</b> も	○ の 合計
	あぶら	たまご	牛乳 乳製品	肉	穀物	野菜	海藻類	果物	大豆 製品	魚 (魚介)	いも	合計
1日目 /												
2日目 /												
3日目 /												
4日目 /												
5日目 /												
6日目 /												
7日目 /												

まず1週間つけてみましょう。1日で8点以上であれば「食品の多様性」があり栄養バランスの面から「よい」と判定されます。