

またくちにやさしいわ で、3しょく食べて栄養UP！

～食事バランスチェックシート～

「またくちにやさしいわ」って？

「毎日食べたい10食品群」の頭文字を取って並べた合言葉です。
 いろいろな食品を食べることが「バランスの良い食事」への近道、合言葉と「食事バランスチェックシート」を使って、
 1日3食、毎食3色(黄・赤・緑)を目指してみましょう！

～食事バランスチェックシートの付け方～

「またくちにやさしいわ」の食材ごとに○をつけましょう。
 *量は関係ありません。栄養を考えて意識的に食べた食材は少量であっても○をつけてよいです。
 *まずは1日や1食にこだわらず、1週間を通してだいたい食べることを目指すのがオススメ！
 たとえば「昨日も一昨日も卵食べてないな～」と思えば「なら今日は卵を食べよう！」と考える事が大切です。

		日付						
毎日食べたい10食品群								
エネルギー源	し 主食(ご飯・パン・麺)							
	い いも類							
たんぱく質源	ま 豆類							
	た 卵類							
	ち 乳製品							
	に 肉類							
	さ 魚類							
ビタミン・ミネラル源	く 果物							
	や 野菜・きのこ類							
	わ わかめ(海藻類)							
今日食べた数は？								