

# あなたの食生活チェック

- ★ その食品群を食べたら○を書き込みましょう。
- ★ 毎日**7個以上**を目指しましょう。



		肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑黄色野菜	いも	果物	海藻	○の合計
		 ハムなどの加工品も含む	 卵製品も含む 魚卵は含まれない	 ヨーグルトなどの乳製品も含む	 サラダ油 ごま油 バターなど	 えび、かに ちくわなども含む	 豆腐や納豆などの大豆製品も含む	 にんじん 小松菜 トマトなど	 じゃがいも 里いも 長いもなど	 どんな果物でもOK	 のりなどの乾物も含む	
1日目	／											
2日目	／											
3日目	／											
4日目	／											
5日目	／											
6日目	／											
7日目	／											

上 市 町