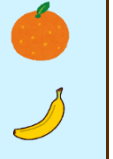


主食・主菜・副菜バランスチェック

(男 ・ 女 歳)

1日のメニューを記入し、食べた食品に○をつけてください。間食は食べたものを全て記入してください。

メニュー		主食	主菜				副菜			牛乳・乳製品	果物	バランスチェック
			肉 	魚 	卵 	大豆製品 	野菜 	海藻 	きのこ 			
朝 (:)												
昼 (:)												
夕 (:)												
○の合計		/3 個	/4~5 個				/5~6 個			個	個	/3
間食												

記入方法

食事で「食べた食品」に○をつけます



◆野菜炒めの場合
キャベツ、ピーマン、にんじん
…野菜の欄に○
豚肉
…肉の欄に○

今日からやってみよう

- | | | | | |
|-----|--------------------------|------|--------------------------|------|
| ・主食 | ☐ | 増やす↑ | ☐ | 減らす↓ |
| ・主菜 | ☐ | 増やす↑ | ☐ | 減らす↓ |
| ・副菜 | ☐ | 増やす↑ | | |
| ・間食 | ☐ | 減らす↓ | | |

市の健康情報を発信しています／

クックパッド



集団健診 HP

