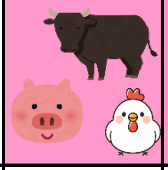
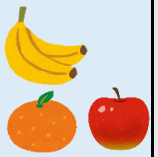
元気なシニアの

毎日10食品チェック

＜毎日の食事をチェックして点数をつけましょう。栄養のバランスを1日や1週間単位で確認しましょう。＞

令和　年	月日	1 肉	2 魚	3 卵	4 牛乳 乳製品	5 油脂類	6 大豆 大豆製品	7 緑黄色 野菜	8 海藻類	9 いも類	10 果物	1日の合計
												
1日目	/											
2日目	/											
3日目	/											
4日目	/											
5日目	/											
6日目	/											
7日目	/											
7日間 合計												/70

参考 「熊谷修　介護されたくないなら粗食はやめなさい」より

使い方

① 日付を入れ食べたものに〇をつけましょう。〇は1点で数えます。
② 1日の記入が終わったら〇（1点）の合計を1日の合計欄に記入します。（1日の食事の傾向がわかります。最低でも7点目標で）
③ 7日間のそれぞれの食品の合計を記入します。（1週間の食品の摂り方の傾向がわかります。）
④ 1日の合計と7日間の食品の摂り方を記入することで、ご自身の食習慣のパターンがわかります。

チェック表を利用し栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

佐倉市役所福祉部高齢者福祉課包括ケア推進班