

# しっかり食べ チェック 10

Ver.1

- ・1日三食、毎日できるだけ偏りなく食べましょう。
- ・主食（ごはん、パン、めん類）に加えて、下の表の食品も取るよう心がけましょう。
- ・1日のうち「1回でも食べた食品」に○をつけてみましょう。少量でもかまいません。
- ・10日間記入できたら、タテ欄の○の合計を見てみましょう。
- ・**自分の食べ方のくせをみつけ、バランスを意識して食べるよう心掛けましょう。**



栄養ケア食品  
サイト

月/日	「しっかり食べ」5食品					「いろいろ食べ」5食品					○合計
	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日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											
8日目											
9日目											
10日目											
○の合計	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個

タテの合計  
評価目安



10食品全てで○8個以上  
大変バランスよく食べられています。



6食品以上で○8個以上  
おおむねバランスよく食べられています  
が、○が少なかった食品も  
意識して食べましょう。



○8個以上は5食品以下  
「しっかり食べ」の5食品からはじめ、  
少しずつでもいろいろな食品を  
食べるようにしましょう。

【注意】・アレルギー、食事制限等について配慮が必要な方は、必ずかかりつけ医に事前にご相談ください。  
・「しっかり食べチェックシート 10」は、栄養に関する一般的なアドバイスをする手段の一つであり、  
身体の健康状態を把握したり、診断したりするものではありません。

本シートは ILSI の TAKE10!® 食生活チェックシートを参考に作成しました。

Eat Well, Live Well.

**Aj**  
AJINOMOTO.

2017年11月発行