

:☆食の多様性チェック表☆:

	血や肉を作るたんぱく質					体の調子を整えるビタミンやミネラル・その他				
	肉	魚介類	卵	大豆 大豆製品	牛乳 乳製品	色の濃い 野菜	海藻	いも類	果物	油を使った 料理
										
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										

【チェック表の使い方】

- ・食べた食品の欄に○を書き込みましょう。
- ・10品目あるうち7品目以上を目標に、いろいろな食品を食べましょう。

習志野市 健康支援課