

いろいろ食べて健康に！

10食品群 チェック表をやってみよう

毎日、『**さあにぎやか**に**いた**だ**く**』を食べましょう。

1日のうちで**1回**でも食べたものに○をつけましょう

魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物	○の数(点)
										○の数(点)
さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	7

少しでも料理に入っていれば○してください(調味料は除く)

こんなふう
にやってみてね

今回の食事

レタス・トマト ドレッシング



ヨーグルト バナナ



さけ バター



とうふ ワカメ



このメニューは
7点



フレイル予防のために、しっかり食べようね！
1日に合計**7点以上**を目指して、チェックしてみよう！