


# 食生活チェックシート

# 「さあ、にぎやか に いただく」

その日1日、何を食べたか思い出してチェックをしてみましょう。

1日の中で1回でも食べたら○をつけます。○の数がその日の点数になります。



	さ = 魚 	あ = 油 	に = 肉 	ぎ = 牛乳・乳製品 	や = 野菜 	か = 海藻 	い = イモ 	た = 卵 	だ = 大豆 	く = 果物 	合計
1日目 ( )											
2日目 ( )											
3日目 ( )											
4日目 ( )											
5日目 ( )											
6日目 ( )											
7日目 ( )											

一週間チェックしてみることで、あなたがどんな食品を食べているか、どんな食品をあまり食べていないかがわかります。このチェックシートを参考にしてバランスのとれた食事を心がけましょう。

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

THE  
AJINOMOTO  
FOUNDATION