

# 「食事バランスチェックシート」

氏名		( 年齢 )	住所	山口市	TEL	
----	--	--------	----	-----	-----	--

朝食・昼食・夕食・間食に、**主食** **主菜** **副菜** **牛乳・乳製品** **果物** を食べた場合は、それぞれ○をつけましょう。

**主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上食べた日は**、目標欄に◎をつけましょう。3日間つけてみてください。

- 主食** ごはん、パン、めん類などの穀類を主な材料にした料理
- 主菜** 魚、肉、卵、大豆製品などを主な材料にした料理
- 副菜** 野菜、芋、海藻などを主な材料にした料理

(例) 5/15(水) 夕食



1皿や2皿でも、主食・主菜・副菜のそろった食事になりますよ！



(記入例)	5/15(水)				/ ( )				/ ( )				/ ( )			
	朝	昼	夕	間食	朝	昼	夕	間食	朝	昼	夕	間食	朝	昼	夕	間食
<b>主食</b>	○	○	○													
<b>主菜</b>		○	○													
<b>副菜</b>		○	○													
牛乳・乳製品	○															
果物				○												
【目標】主食・主菜・副菜がそろった食事が2回以上	◎															

**1皿に盛り合わせた料理**

たっぷり肉野菜入り焼きそば

- 主食** の材料
- 主菜** の材料
- 副菜** の材料

**2皿に盛り合わせた料理**

ごはんと肉野菜炒め

- 主食** の材料
- 主菜** の材料
- 副菜** の材料

3日間の食事を振り返り、感じたことを何でもいいので書き留めておきましょう！

食生活アドバイス