

# 《付録》 チェック表をつけてみよう

食べた料理がどのグループに入り、いくつになるのかは「参考1」を参考にしてください。「自分の適量」(ステップ2参照)に対してうまく食べられたかどうか、何が足りないかを考えてみましょう。

**食事チェック表** 食事編 **ステップ6** の記入例を参考に、自分の食事を記録してみましょう。

( 月 日) 自己評価:

区分	献立名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝						
昼						
間食						
夕						
合計						
自分の適量						

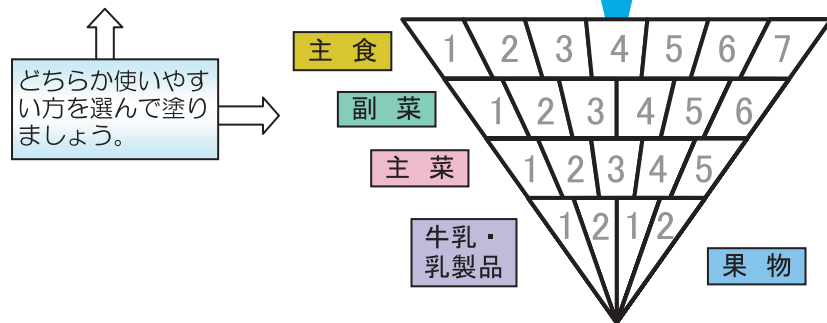
( 月 日) 自己評価:

区分	献立名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝						
昼						
間食						
夕						
合計						
自分の適量						

1日に食べたものがいくつになるか、グループごとに塗っていきましょう。

※ あらかじめ「自分の適量」を超える部分は消しておいてください。

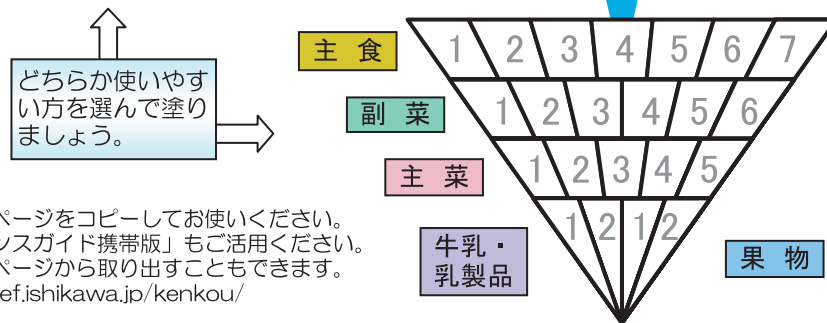
主食	1	2	3	4	5	6	7
副菜	1	2	3	4	5	6	
主菜	1	2	3	4	5		
牛乳・乳製品	1	2					
果物	1	2					



1日に食べたものがいくつになるか、グループごとに塗っていきましょう。

※ あらかじめ「自分の適量」を超える部分は消しておいてください。

主食	1	2	3	4	5	6	7
副菜	1	2	3	4	5	6	
主菜	1	2	3	4	5		
牛乳・乳製品	1	2					
果物	1	2					



- ・毎日の記入は、このページをコピーしてお使いください。
- ・「いしかわ健康バランスガイド携帯版」もご活用ください。
- ・また、石川県ホームページから取り出すこともできます。  
<http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/>