

# 1日三食 しっかり食べてコツコツ貯筋

1食抜けると、たんぱく質をとるチャンスが1回減ります。たんぱく質を多く含む主菜は、毎食忘れずに!!  
元気でいるために「10品目チェック表」があります。1日の中で少しでも食べたなら○をつけましょう。



	肉類 	魚類 	卵 	牛乳 	大豆 	海藻 	いも類 	果物 	油 	緑黄色野菜 	合計
記入例 10/1	○		○	○	○		○	○		○	7
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 /											
10日間の合計											

横の○印の数を合計します。1日7点以上を目標にバランス良く食べるよう意識してみましょう。  
10日間記録ができたなら、縦の○印の点数を合計します。普段の食事で不足しているものが見えてきます。  
1日3食の合計で○印を付ければ大丈夫です。

神戸市介護予防ガイドブック「いきいき はつらつ 自分らしく」より引用

※かかりつけ医や管理栄養士より食事指導を受けておられる方はその指示に従ってください。