

食べたもののチェックシート

- このシートは1日に食べた食品の内容を記録するものです。
- 1か月間チェックして、あまり食べていない食材を食べる工夫について栄養パトロールで確認していきましょう。

















































































































































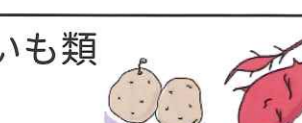
































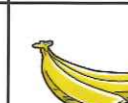


「ごはん・パン・麺類」以外で
7つ以上○があると、フレイル予防
に効果があります!!

記入例		4	1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
普段食べている量を食べたら○をつけてください	日付																
ご飯・パン・麺類		<input checked="" type="checkbox"/>															
魚介類		<input checked="" type="checkbox"/>															
肉類																	
卵		<input checked="" type="checkbox"/>															
牛乳		<input checked="" type="checkbox"/>															
大豆・大豆製品		<input checked="" type="checkbox"/>															
緑黄色野菜		<input checked="" type="checkbox"/>															
海藻																	
いも類																	
くだもの																	
油脂類		<input checked="" type="checkbox"/>															

食べたもののチェックシート

- このシートは1日に食べた食品の内容を記録するものです。
- 1か月間チェックして、あまり食べていない食材を食べる工夫について栄養パトロールで確認していきましょう。

「ごはん・パン・麺類」以外で
7つ以上○があると、フレイル予防
に効果があります!!

普段食べている量を食べたら○をつけてください	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ご飯・パン・麺類 																	
魚介類 																	
肉類 																	
卵 																	
牛乳 																	
大豆・大豆製品 																	
緑黄色野菜 																	
海藻 																	
いも類 																	
くだもの 																	
油脂類 