食事バランスシート　毎食、食べた食材に〇印を付けましょう

		月　日				月　日				月　日				月　日				月　日				月　日				月　日				
		日				月				火				水				木				金				土				合計
		朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	
穀類	ごはん																													
	ぱん																													
	麺類																													
	その他の穀類																													
たんぱく質	肉類																													
	魚介類																													
	卵・卵製品																													
	大豆・大豆製品																													
乳類	牛乳・乳製品																													
海藻	海藻類																													
いも	いも類																													
野菜類	淡色野菜																													
	緑黄色野菜																													
果物	果物																													
油脂	油脂類																													
菓子・飲料	菓子類																													
	嗜好飲料・酒類																													
おぼえがき																														

食事バランスシート　毎食、食べた食材に〇印を付けましょう

		月　日				月　日				月　日				月　日				月　日				月　日				月　日				
		日				月				火				水				木				金				土				合計
		朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	
穀類	ごはん																													
	ぱん																													
	麺類																													
	その他の穀類																													
たんぱく質	肉類																													
	魚介類																													
	卵・卵製品																													
	大豆・大豆製品																													
乳類	牛乳・乳製品																													
海藻	海藻類																													
いも	いも類																													
野菜類	淡色野菜																													
	緑黄色野菜																													
果物	果物																													
油脂	油脂類																													
菓子・飲料	菓子類																													
	嗜好飲料・酒類																													
おぼえがき																														

食事バランスシート　毎食、食べた食材に〇印を付けましょう

		月　日				月　日				月　日				月　日				月　日				月　日				月　日				
		日				月				火				水				木				金				土				合計
		朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	
穀類	ごはん																													
	ぱん																													
	麺類																													
	その他の穀類																													
たんぱく質	肉類																													
	魚介類																													
	卵・卵製品																													
	大豆・大豆製品																													
乳類	牛乳・乳製品																													
海藻	海藻類																													
いも	いも類																													
野菜類	淡色野菜																													
	緑黄色野菜																													
果物	果物																													
油脂	油脂類																													
菓子・飲料	菓子類																													
	嗜好飲料・酒類																													
おぼえがき																														

食事バランスシート　毎食、食べた食材に〇印を付けましょう

		月　日				月　日				月　日				月　日				月　日				月　日				月　日				
		日				月				火				水				木				金				土				合計
		朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	
穀類	ごはん																													
	ぱん																													
	麺類																													
	その他の穀類																													
たんぱく質	肉類																													
	魚介類																													
	卵・卵製品																													
	大豆・大豆製品																													
乳類	牛乳・乳製品																													
海藻	海藻類																													
いも	いも類																													
野菜類	淡色野菜																													
	緑黄色野菜																													
果物	果物																													
油脂	油脂類																													
菓子・飲料	菓子類																													
	嗜好飲料・酒類																													
おぼえがき																														

食事バランスシート　毎食、食べた食材に〇印を付けましょう

・食べ物のパッケージに表示があるので、なるべく確認するようにしましょう。
・週に1度は体重を計って記録しておきましょう。
・おぼえがきは、普段と違った食べ方をした時に記入しておきましょう。

		4月8日				4月9日				4月10日				4月11日				4												計
		日				月				火				水																
		朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝												
穀類	ごはん			〇			〇	〇			〇	〇				〇			〇											10
	ぱん	〇				〇				〇				〇				〇												7
	麺類		〇												〇	〇				〇										5
	その他の穀類								〇							〇														3
たんぱく質	肉類		〇				〇			〇		〇		〇	〇	〇				〇			〇	〇				〇	〇		12
	魚介類			〇							〇					〇			〇											5
	卵・卵製品		〇								〇				〇	〇							〇				〇			6
	大豆・大豆製品			〇				〇								〇			〇	〇			〇	〇			〇			8
乳類	牛乳・乳製品	〇				〇				〇		〇		〇		〇		〇				〇		〇			〇			9
海藻	海藻類			〇											〇	〇				〇			〇					〇		6
いも	いも類			〇						〇						〇								〇			〇			6
野菜類	淡色野菜		〇	〇		〇	〇	〇			〇	〇			〇	〇			〇	〇			〇	〇			〇	〇		15
	緑黄色野菜		〇				〇	〇			〇	〇				〇			〇	〇				〇						9
果物	果物	〇			〇						〇						〇					〇					〇			6
油脂	油脂類・マヨネーズ		〇	〇		〇	〇	〇		〇	〇	〇			〇	〇			〇									〇	〇	17
菓子・飲料	菓子類				〇				〇				〇																〇	5
	嗜好飲料・酒類			〇								〇				〇												〇		4
おぼえがき		昼はラーメンだが、食品を分けると結構いろいろな食品が入っていた				意識して野菜を食べた								飲み会はほとんとに丸が付く。食べすぎか？				朝食欲なし												

・一週間ほとんど丸印がなかった項目は、次の週には、積極的に食べるようにしましょう。
・体重が変動した場合は、食べる量と活動で使われる量のバランスがとれていません。日頃の生活を見直してみましょう。