











10食品群+ チェックシート

主食(ご飯・パン・麺)を
毎食しっかりとる
ことも大切です!

[食事の目標]

- 3食食べる 10食品群で7点以上食べる
 主食・主菜・副菜を毎食揃えて食べる 毎食たんぱく質が多い食品を食べる
 下記の食品を間食に食べる その他()

名前()

食品群	例 4/15	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	11日目	12日目	13日目	14日目	14日間の合計
 肉 牛肉、鶏肉、豚肉、 ひき肉、ハム、 ソーセージ など	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	/ 14
 卵 鶏卵、うすら卵 など	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	/ 14
 牛乳 牛乳、ヨーグルト、 チーズ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	/ 14
 油 サラダ油、ごま油、 バター など	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	/ 14
 魚 魚、いか、たこ、 貝類、小魚、 練り製品 など	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	/ 14
 大豆 大豆、豆腐、納豆、 油揚げ、豆乳 など (調味料を除く)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	/ 14
 緑黄色 野菜 にんじん、トマト、 ほうれん草、かぼちゃ、 ブロッコリー など	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	/ 14
 芋 じゃがいも、里いも、 さつまいも、長いも など	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	/ 14
 果物 みかん、バナナ、 リンゴ、柿、桃 など	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	/ 14
 海藻 わかめ、のり、昆布、 ひじき、もずく など	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	/ 14
1日の合計	7															/ 140

1日の合計7点以上を目指しましょう。

【地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 自立促進と精神保健研究チーム「おいしく食べて低栄養予防!」〜10食品群チェック〜】を参考に千葉市作成

※疾病等により食事療法を行っているかたは、主治医にご相談の上、ご使用ください。

発行:千葉市保健福祉局 健康福祉部 健康推進課 令和5年10月