



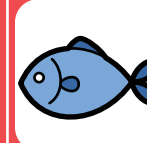
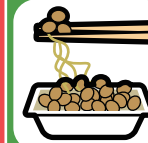
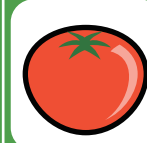
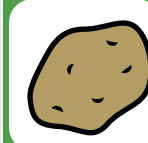




10 食品群チェックシート

1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう。

	肉類 	卵 	牛乳 	油脂類 	魚介類 	大豆・大豆製品 	緑黄色野菜 	芋類 	果物 	海藻類 	○の合計
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											
7日間の合計											

《注意》慢性の病気があり食事療法を行っている方は主治医にご相談ください。

出典：「熊谷修 介護されたくないなら粗食はやめなさい(講談社)」から引用改変。