

1日に何をどれくらい食べたか？ 食事チェックシート

一日のチェックのつけ方⇒少しだけ食べた=D 1回食べた(目安量くらい食べた)=O 2回食べた(目安の量よりたくさん食べた)=OO 3回以上食べた(たくさん食べた)=OOO

働き	食品	一日の目安量 (グラムg)	1日目 5/1	2日目 5/2	3日目 5/3	4日目 5/4	5日目 5/5	6日目 5/6	7日目 5/7	7日間の Oの合計数	食品別目安の量
主に 体を 作る	乳製品  200ml	200ml	O	O	O	O	O	O	O	7	牛乳のほか、ヨーグルトやチーズなどの乳製品 牛乳(普通)
	卵  50g	50g	O		OO	OOO			O	7	鶏卵だけ
	魚・貝  手のひらサイズ 60g	60g	DD	O	O		OO	O	O	7	生魚の他、 鮭だと1/2切 *干物は塩
	肉 50g 	50g		O		OO	D		D	4	牛、豚、鶏肉 工品も含まれ *脂の多い
	大豆製品 110g	110g	OO	OO	OO	OO	OO	O	O	12	大豆そのもの も含まれる。豆腐なら1/4丁110g 納豆なら40g
体の 調子 を整える	緑黄色 野菜  1日120g (1食40g)	1日120g (1食40g)	朝 D	D	D	D	D	D	D	3.5	ほうれん草、トマトの他、かぼちゃ、ニンジン、ニラなどの β-カロテンを豊富に含む野菜 *かぼちゃは糖質が多い
	淡色野菜 きのこ類 海藻類 	1日250g (1食80g)	朝 D	D		D	D	D		2	大根・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・ えのき・しいたけ・しめじ・わかめ・のりなど
			昼 O		O	O	O	O	O	6	海藻はひじきやわかめなど *漬物の塩分
			夕 O	OO	O	OO	O	OO	O	7	乾物でもよい。
	くだもの 	80* kcal	OOO	DO	OOO	OOO	OO	OOO	D	16	りんご半分・みかん1個など *両手のひらで
	いも 	100g	OO		O		O	OO		6	さつまいもなど
	エネルギー 原	主食  1日で 茶碗3杯	朝 O	O	D	O	D	O	O	6	1回にごはん中
昼 O			OO	D	O	D	O		6		
夕 O			O	D	OO	O	O	O	7.5		
油・種実 大きじ1		大きじ1		O	OOO	O	OO		O	8	油・マヨネーズ・バター・マーガリン・ドレッシングなど *ごま山盛(大きじ1、くるみ1粒) *油大きじ1=12g
砂糖		砂糖の量で 20g	O		OOO		O	OO	O	8	*砂糖は大きじ1=9g ハチミツ・黒砂糖など
菓子など	20g	O	OO		OOO	DDD		OOD	10	ジュースはペットボトル500mlに砂糖25~60g・ 温泉まんじゅう1個120kcal 糖分約9g *隠れた糖分に注意!	
酒	アルコール量で 20gまで	O	O	OOO		OOO	O	OO	11	アルコール20gの目安 ビール(5度中瓶500ml)・日本酒(15度1合180ml)・ 焼酎(25度100ml)・ウイスキー(40度60ml)	
今日の覚え書き				昼は外食		休肝日	女子会	体重増加中↑	ウォーキング		★まずは、7日間のOの合計がおよそ7になる食生活にしてみましょう!

まずは、一週間、食べたものを簡単に記録してみましょう。Oを付けることにより自分の食べ方の癖を見つけることができ、バランスの良い食事に近づいていきます。

より詳しくチェックしたい方は、健康診断などのデータをもとに管理栄養士と一緒に食習慣の見直しをすることもできます。健康保健課健康増進係までお電話下さい!

チェックシートを付けてみたら・・・

野菜、肉が少なめ、大豆製品、果物、菓子、酒が多めの傾向であることがわかりました。