



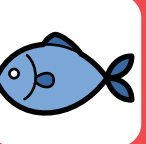

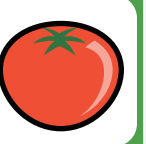
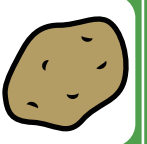




10 食品群チェックシート

1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう。

	肉 	卵 	牛乳 	油 	魚 	大豆 	緑葉色 野菜 	芋 	果物 	海藻 	○ 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。