



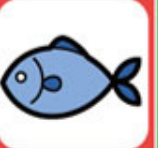


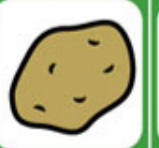




# 10食品群チェックシート

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。