

食事バランスチェックシート

問. あなたは以下の食べ物を、どのくらいの頻度で食べていますか。
一番近い頻度に○をつけてください。

	ほとんど 毎日 食べる	2日に 1回 食べる	1週間に 1, 2回 食べる	ほとんど 食べない
1. 【穀類】 米、パン、めん類				
2. 【いも類】 じゃがいも、サツマイモ、こんにゃく等				
3. 【種実（ナッツ）類】 ごま、落花生、アーモンド等				
4. 【豆類】 大豆、豆腐・納豆・豆乳等の大豆製品、えんどう豆等				
5. 【緑黄色野菜】 にんじん、ほうれん草、トマト等の色の濃い野菜				
6. 【淡色野菜】 キャベツ、玉ねぎ、白菜等の色の薄い野菜				
7. 【果実類】 生鮮・缶詰を問わない、100%ジュースを含む				
8. 【きのこ類】 生・乾物を問わない				
9. 【海藻類】 昆布、ワカメ、もずく等（生・乾物を問わない）				
10. 【魚介類】 魚や甲殻類、貝類等（缶詰や練り製品等の加工品も含む）				
11. 【肉類】 すべての肉類（ハム等の加工品も含む）				
12. 【卵類】 鶏卵・うずら等の卵（魚の卵は除く）				
13. 【乳類】 牛乳、ヨーグルト・チーズ等の乳製品（バターは除く）				

「食事バランスチェックシート」

https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/cgss/department/ep/meal_checksheet.html

（国立長寿医療研究センターHP）