

簡単！食事のバランスチェック

～クック10チェックシート～

年齢を重ねても健康に過ごすためには十分な栄養が必要です。

- ①1日3食、規則正しく食べましょう。
- ②たんぱく質を積極的にとりましょう。
- ③偏りを減らしてまんべんなく食べましょう。

「クック10チェックシート」とは？

食事のバランスを簡単にチェックできるシートです。毎日とりたい食品を10種類のグループに分けています。

下の食品例を参考にして、少しでも食べたら○をつけましょう。

目標は○7つ以上です！（シートは裏面にあります。）

副菜

野菜、海藻、キノコ、芋類などを使った料理

体の調子を整える

主食

ご飯、パン、麺類など

エネルギーになる

主菜

魚、肉、卵、大豆製品などを使った料理

からだを作る

間食

果物や乳製品

主食・主菜・副菜を意識しよう！

毎日、さまざまな種類の食品を食べている人は、健康に過ごしている報告がありますよ。



毎日とりたい！ 10 食品群 ♪ 数え歌に合わせて楽しくバランスチェック ♪

	たんぱく質やカルシウムが豊富					ビタミンや食物繊維が豊富				
食品群	魚 	肉 	卵 	乳製品 	豆製品 	緑黄色野菜 	その他の野菜 	芋類 	穀類 	果物 
1日に摂りたいお皿の目安	1皿	1皿	1皿	1杯	1皿	1皿	2皿	1皿	3杯	1個
数え歌 もしもしかめよ♪	うおいち	にくいち	たまごいち	牛乳 ひとつに	まめひとつ	やさいはよさらに			ごはん食べ	おやつは果物 食べましょう
食品例	魚介類 かまぼこ ちくわ	牛肉 豚肉 鶏肉 ハム ソーセージ	鶏卵 うずら卵	牛乳 ヨーグルト チーズ	大豆 豆腐 油揚げ 納豆	人参 ほうれん草 かぼちゃ トマト	キャベツ きゅうり 大根 きのこ類 海藻類	じゃがいも さつまいも さといも	ごはん パン めん類	りんご バナナ みかん キウイ

注：医師から食事指導を受けている方はその指示に従って下さい。