

あなたの食事バランスをチェックしてみよう！

## 1. 栄養の状態を確認してみよう

1. 毎日3食(朝・昼・夕)食事をとっていますか
2. 毎日おいしく食べていますか
3. 一日のうちでたんぱく質(肉・魚・卵・乳製品・大豆製品)を使ったおかずを

食べているのはいつですか

**朝食・昼食・夕食・その他の時間・ほとんど食べていない**

4. 1年前にくらべて食べる量が減ってきたと思いますか

\*その他、食事に関して心配なことや困っていることがあればご記入ください

はい ・ いいえ

はい ・ いいえ

はい ・ いいえ



※津野町での取組をもとに作成したチェックシートを掲載しています

## 2. どれくらい食べているか チェックしてみましょう

昨日の食事を思いだして、  
○をつけてみましょう

	ご飯	肉	魚	卵	乳製品	大豆	海藻	芋	果物	野菜	油
朝食											
昼食											
夕食											