


# 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

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	○ の 合計
		/	/	/	/	/	/	/	
肉									
卵									
牛乳									
油									
魚									
大豆									
緑黄色野菜									
芋									
果物									
海藻									

出典:熊谷修 著「介護されたくないなら粗食はやめなさい」(講談社2011年)改変