

【ステップ2】

食事チェックシート

「ちば型食生活」1日の食事別チェックシート 簡単編：おとな用

★千葉県

いきいきすこやか チェックシート

食事編



朝・昼・夕ごはんで
そろっていますか？

1日1回
食べていますか？



食べたものに○をつけて食事の内容を確認してみましょう

		主食	汁物	主菜	副菜 副々菜	乳類	果物	お菓子 ジュース	お酒
平日	朝								
	昼								
	夕								
	間食								
休日	朝								
	昼								
	夕								
	間食								

料理の種類によって、同時にそろえられるものもあります。例えば・・・



足りないところは
ありましたか？

作成：千葉県立衛生短期大学 栄養学科 渡邊智子・鈴木亜夕帆

「いきいきすこやかチェックシートの使い方」：ステップ1では、冷蔵庫の扉などに貼り、各食事について、そろった項目にマグネットをおいてみましょう。夕食後に見ると、その日1日の不足する料理区分がわかります。毎日、不足することがないように、できることから改善しましょう。ステップ3では、料理区分を食事バランスガイドにしたがって量で考えてみましょう。各料理区分に「つ(SV)」の数だけマグネットをおいてみましょう。

配膳から食品チェックリスト

食習慣を「配膳のしきたり図」から
食べた食品をチェックしてみましょう



朝・昼・夕ごはん
そろっていますか？

1日1回
食べていますか？



平日(学校・仕事がある日)はどうですか？								
配膳	食品群	食品	朝	おやつ	昼	おやつ	夕	おやつ
主食	穀類	飯						
		和風めん類： うどん、そば など						
洋風めん類： スパゲティ、マカロニ など								
パン								
	いも類*	やきいも、ふかしいも						
主菜	肉類	牛肉、豚肉、鶏肉、ハム・ソーセージ、ハンバーグ、からあげ など						
	魚介類	魚、貝、えび、刺身、煮魚、焼魚、寿司 など						
	卵	鶏卵、うずら卵、たまご焼き、目玉焼き など						
	大豆大豆製品	とうふ、納豆、厚揚げ						
副菜	野菜類	緑黄色	ほうれん草、こまつな、トマト、かぼちゃ、にんじん など					
		淡色	なす、きゅうり、だいこん、白菜、きやべつ、かぶ など					
	汁物	海藻類	わかめ、ひじき、こんぶ、のり、もずく、ところてん など					
		きのこ類	しいたけ、まいたけ、なめこ、きくらげ、マッシュルーム など					
		いも類*	ポテトサラダ、だいがくいも など					
おやつ	果実類	いちご、みかん、バナナ、りんご、なし、すいか、干しブドウ など						
	乳類	牛乳、チーズ、ヨーグルト、アイスクリーム など						
飲料	嗜好飲料類	お茶、コーヒー、ジュース、お酒 など						
	菓子類	和菓子、ケーキ、パイ、菓子パン など						

*いもは、主食にも副菜にもなる食べ物です。
焼きいも や ふかしいもを ごはん代わりに食べたときは「主食」になります。

作成：千葉県立衛生短期大学 栄養学科 渡邊智子・鈴木亜夕帆

「配膳しきたりからの食品チェックリストの使い方」：ステップ2では、冷蔵庫の扉などに貼り、各食事について、料理区分の食材についてそろった項目にマグネットをおいてみましょう。夕食後に見ると、その日1日の不足する料理区分の食材がわかり、食材のかたよりがわかります。毎日、多様な食材をできるだけ食べることをめざしましょう。ステップ3では、料理区分を食事バランスガイドにしたがって量で考えてみましょう。各料理区分に「つ(SV)」の数だけマグネットをおいてみましょう。