












あなたの食事のとり方を調べてみましょう！

氏名

1 1日の中で、食べた食品を種類分けして、それぞれを食べた場合は○、食べなかった場合は×をつけ、合計してみよう。  
いろいろな食品を食べて、いつも食べていない種類の食品が何かを確認し、いろいろな食品を食べるように心がけよう。

食品種類	芋	果物	肉	魚	卵	大豆	牛乳	油	海藻	緑黄色野菜	水	合計
												
1日目												
2日目												
3日目												
4日目												
5日目												
6日目												
7日目												
合計												

☆ 体調を整えるために食べたり飲んだりしている食品があったら  
右枠に食品名を記入してください。

2 注意点 慢性の病気で食事療法を行っている方は主治医の指示に従ってください。 出典:「熊谷修 介護されたくないなら粗食はやめなさい(講談社)」から引用改変。

雷日1

	メニュー	穀類	芋	果物	肉	魚	卵	大豆	牛乳	油	海藻	緑黄色野菜	水	計
朝食														
昼食														
夕食														
一日の〇を確認しましょう														
(       ) 日の合計得点														

# 食事摂取チェックシート(分類例)

食品種類	芋	果物	肉	魚	卵	大豆	牛乳	油	海藻	緑黄色野菜	水
ごはん かゆ パン うどん そうめん そば パスタ 焼きそば たこ焼き きりたんぽ ピザ 寿司 ホットケーキ ラーメン 菓子パン	ポテトサラダ コロケ 肉じゃがなど の煮物 フライドポテト グラタン シチュー じゃがバター ハッシュド ポテト 芋煮 大学芋 焼き芋 天ぷら とろろ汁など	各種果物 フルーツサラダ ヨーグルト 和え	とんかつ 唐揚げ ステーキ ハンバーグ 肉団子 シチュー ハム料理 すき焼き 豚肉の角煮 レバニラ 肉炒め 牛丼 親子丼 焼き肉 ギョウザ シュウマイ	さしみ 焼き魚 照り焼き 煮魚 フライ ソテー ムニエル ホイル焼き アクアパッツア カルパッチョ エビフライ 貝の吸い物 イカ焼き	ゆで卵 卵かけご飯 卵焼き 目玉焼き 茶わん蒸し 卵丼 卵サラダ ポーチドエッグ いり卵 三色丼 プリン	冷ややっこ 炒り豆腐 湯豆腐など の鍋料理 煮豆 生揚げの煮物 納豆 いなり寿司 など	ミルク カフェオレ ココア クリーム煮 スープ シチュー ヨーグルト ヨーグルト和え チーズ グラタン ピザ プリン チーズケーキ	サラダ ドレッシング マヨネーズ 揚げ物 炒め物 オイル煮 アヒージョ オイルかけ オイル漬け カルパッチョ パスタペペ ロンチーノ	わかめの味噌汁 酢の物 わかめご飯 焼きのり ひじきの煮物 のり佃煮 ひじきの白和え 昆布の煮物 昆布巻き 松前漬け	青菜のお浸し 青菜炒め 野菜サラダ 蒸し野菜 野菜炒め 煮物・煮しめ (大根、なす、 筑前煮など) 貝だくさん 味噌汁	水 緑茶 各種のお茶 コーヒー 紅茶 ココア 果汁 野菜ジュース 果物ジュース スポーツ ドリンク 経口補水液

※分類から除外されるもの

その他の野菜(レタス キャベツ きゅうり なす 白菜 玉ねぎ 大根 ごぼう れんこん タケノコなど)

きのこ こんにゃく

コーヒーフレッシュ

菓子類(カステラ、ケーキ、饅頭など)

※緑黄色野菜

ニンジン トマト 小松菜 ビーマン

ほうれん草 かぼちゃなど

## 食事摂取のチェックシート(記入例)

### 1 名古屋太郎さんは、朝ごはんに以下の食べ物を食べました。

1. 白ごはん 軽く1膳
2. 味噌汁 1杯(具は、小松菜1/4と カットわかめをたっぷり)
3. 納豆 小1カップ 1個
4. 牛乳 コップ1杯
5. バナナ 1/2本
6. お茶、くすり

#### 食事摂取のチェックシート 1日間

	メニュー	穀類	芋	果物	肉	魚	卵	大豆	牛乳	油	海藻	緑黄色野菜	水	計
朝食	白ごはん	○												7
	味噌汁										○	○		
	納豆							○						
	牛乳								○					
	バナナ			○										
	お茶												○	

### 2 名古屋太郎さんは朝食後外出しました。 お昼は友人と名古屋めし弁当で会食です。

<ヒント>

- ・みそ豚カツ(ヒレと串カツ1本)
- ・エビフライ 卵 ごはん
- ・つけもの お茶



#### 食事摂取のチェックシート 1日間

	メニュー	穀類	芋	果物	肉	魚	卵	大豆	牛乳	油	海藻	緑黄色野菜	水	計
朝食	白ごはん	○												7
	味噌汁										○	○		
	納豆							○						
	牛乳								○					
	バナナ			○										
	お茶												○	
月 日	みそ豚カツ				○					○				4
	エビフライ					○				○				
	卵						○							
	白ごはん	○												
	つけもの													
	お茶												○	

穀類・水は朝食で  
数えているので  
ここでは数えない