

「食事バランスガイド」フードダイアリー

あなたの食事内容を簡単にチェック！
適量2000～2400kcal の方向け

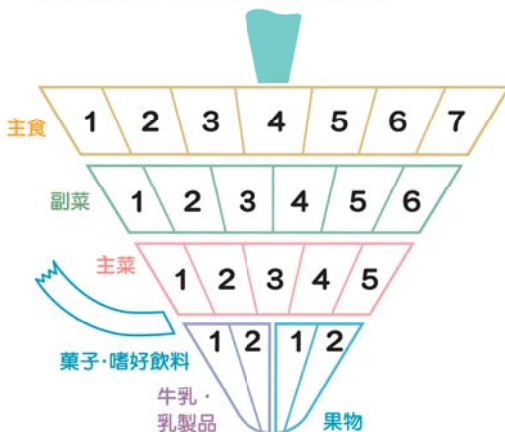
□ 月 □ 日

1 1日に食べたものを書き出して、それぞれの料理の「つ(SV)」を数えましょう。

食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝					
昼					
夕					
間食					
合計					

単位：つ(SV)

2 各料理グループの「つ(SV)」の数を塗りつぶしましょう。



チェックして気づいたこと

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

