

「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

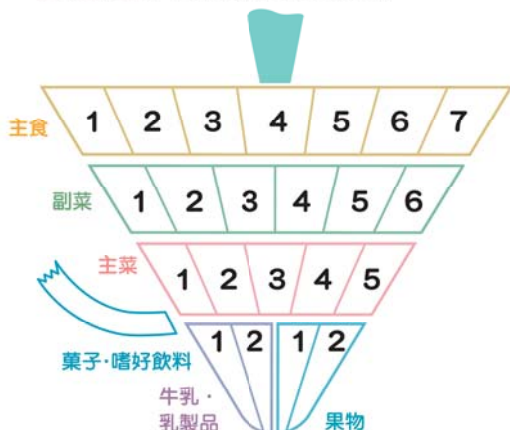
月 日

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

