「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1600～2000kcal の方向け

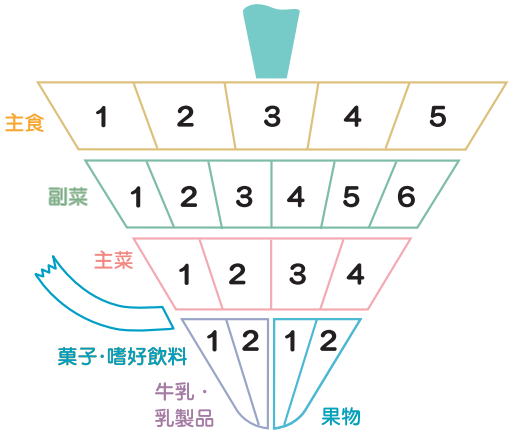
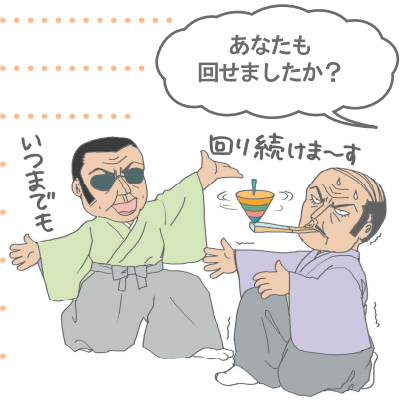
月　日

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**