# 「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2400～2800kcal の方向け

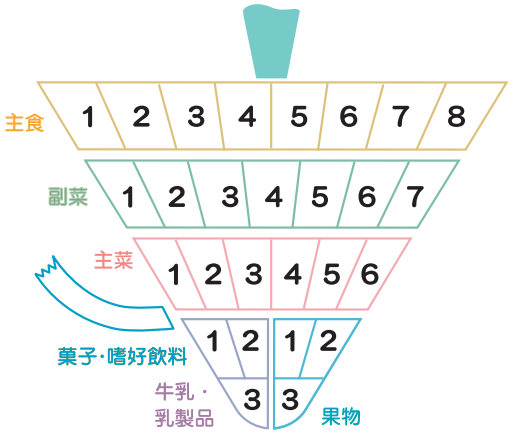
月　日

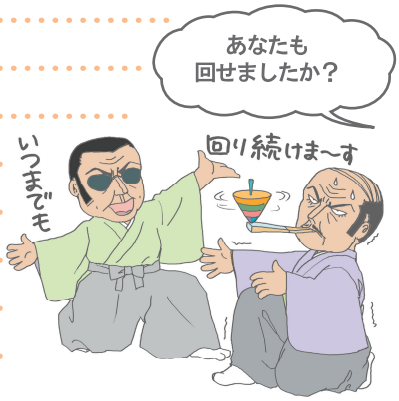
**1** 1日に食べたものを書き出して、それぞれの料理の「つ（SV）」を数えましょう。

| | 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**