



フードダイアリー

あなたの食生活をチェック!

適量 2400~3000kcal の方向け

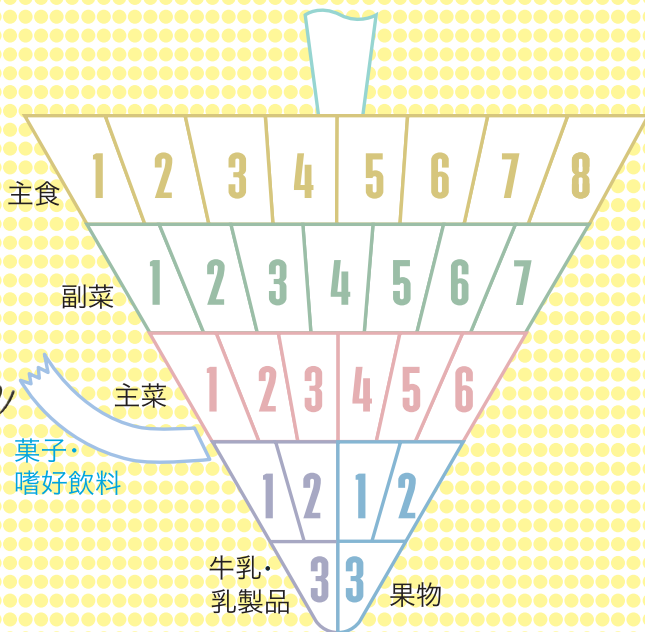
月 日

●1日に食べたものを書き出して、それぞれの料理の「つ(SV)」を数えよう。

	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	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)

コマは回ったかな?

●各料理グループの「つ(SV)」の数を塗りつぶそう。



●チェックして気づいたこと