食事バランスガイド

フードダイアリー

アナタの食生活をチェック！

適量 2000～2400kcal の方向け

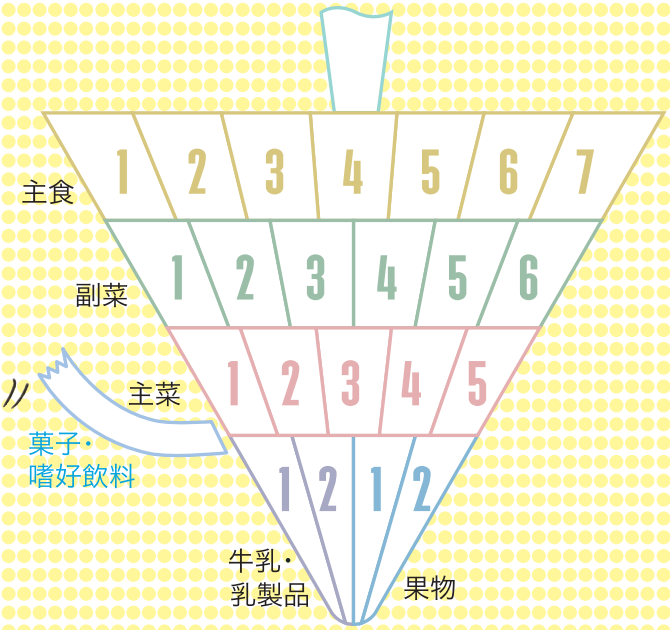
月　日

●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