



フードダイアリー

あなたの食生活をチェック!

適量 2400~2800kcal の方向け

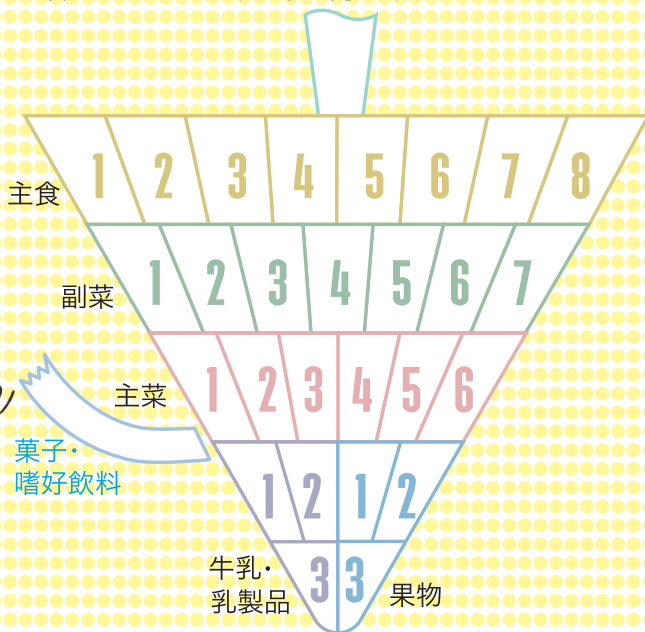
月 日

●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