











テイク テン
TAKE10!® 食生活チェック表

● 10ページを参考に10日分の食生活の点数を記入してみましょう ●

	肉	魚	卵	牛乳	大豆	海藻	イモ	果物	油	緑黄色野菜	合計
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											
8日目 /											
9日目 /											
10日目 /											
10日間の合計											

10日分の合計点数をしてみると、あなたがどんな食品にかたよって食べているか、どんな食品をあまり食べていないかがわかります。
 この点数表を参考にしてバランスのとれた食事を心がけましょう。