

6 笑顔でいきいき生活するための 私の栄養チェック表

達成目標
(いつ)

までに、

年 月 日

氏名

っつけよう!



*目標に向けて取り組もうとする健康習慣を記入し、毎日の達成度を◎・○・△・×で記録しましょう。例：「毎食野菜100g摂る」「500mlのペットボトル2本分飲む」「デイに行かない日は歩く」

/ ~ /	1日目			2日目			3日目			4日目			5日目				
	月	日	()	月	日	()	月	日	()	月	日	()	月	日	()		
朝 (記入例)	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕		
健康習慣	○近所を散歩した																
主食	ごはん・パン・麺	ご飯1杯															
	肉																
主菜	魚	鰯開き1枚															
	卵																
	大豆製品	豆腐1/2丁、味噌															
副菜	野菜	ほうれん草小鉢															
	芋																
	海草	わかめ															
その他	牛乳・乳製品																
	くだもの																
	油																
メモ	1日を通してカルシウムが足りなかった。明日の朝は牛乳を飲もう。																