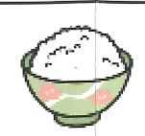
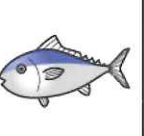
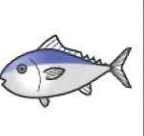
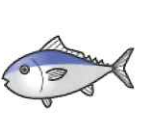
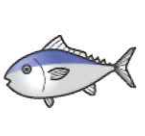
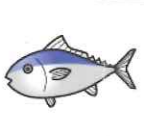
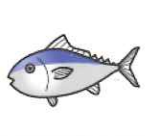
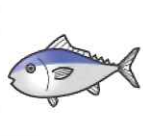
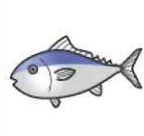
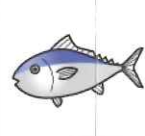
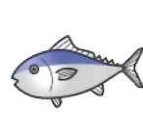
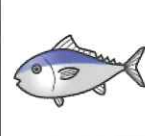
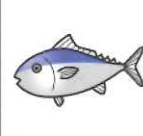
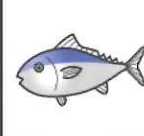
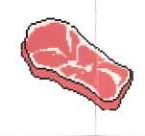
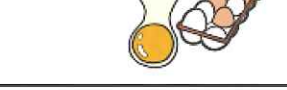
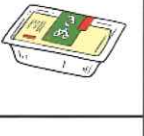
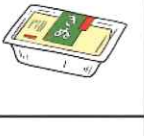
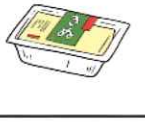
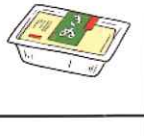
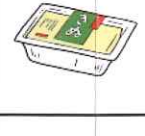
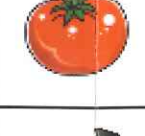
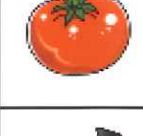
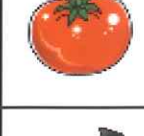
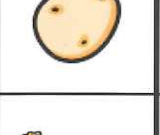
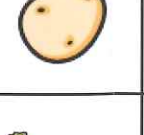
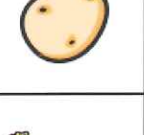
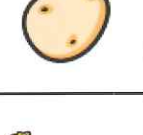
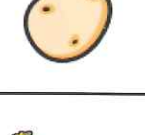
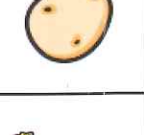
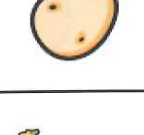
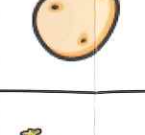
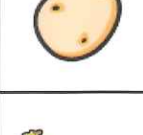
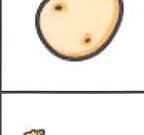
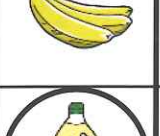
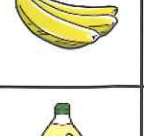
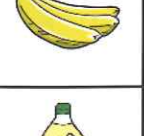
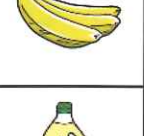
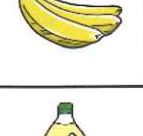
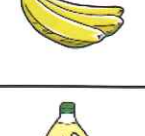
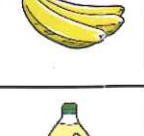
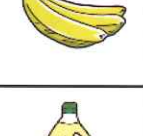
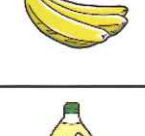
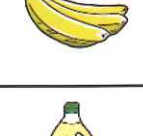
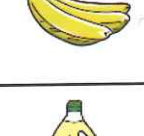
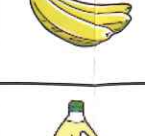
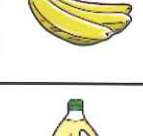
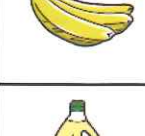
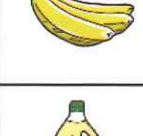
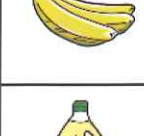


食べたもののチェックシート

- このシートは1日に食べた食品の内容を記録するものです。
- 1か月間チェックして、あまり食べていない食材を食べる工夫について栄養パトロールで確認していきましょう。

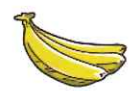
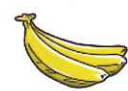
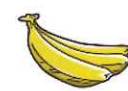
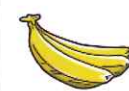
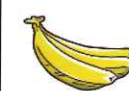
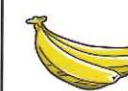
「ごはん・パン・麺類」以外で
7つ以上○があると、フレイル予防
に効果があります!!

記入例																	
普段食べている 量を食べたら○ をつけてください	日付	4 / 1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ご飯・パン・麺類 																	
魚介類 																	
肉類 																	
卵 																	
牛乳 																	
大豆・大豆製品 																	
緑黄色野菜 																	
海藻 																	
いも類 																	
くだもの 																	
油脂類 																	

食べたもののチェックシート

- このシートは1日に食べた食品の内容を記録するものです。
- 1か月間チェックして、あまり食べていない食材を食べる工夫について栄養パトロールで確認していきましょう。

「ごはん・パン・麺類」以外で
7つ以上○があると、フレイル予防
に効果があります!!

普段食べている 量を食べたら○ をつけてください	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ごはん・パン・麺類 																	
魚介類 																	
肉類 																	
卵 																	
牛乳 																	
大豆・大豆製品 																	
緑黄色野菜 																	
海藻 																	
いも類 																	
くだもの 																	
油脂類 																	