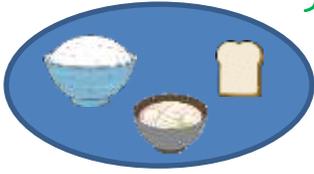


# バランス良く 食べられていますか？

いろいろな食品を食べられることが、糖尿病などの生活習慣病予防や低栄養予防につながります。  
チェック1つを1点として1日の合計点を出してみましょう。



ご飯、パン  
めん類

## 10の食品群チェック表

に、プラスして次の食品をとりましょう。

		/	/	/	/	/	/
さ	かな  動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富。 (干物や加工品, いか, えび, かにを含む)						
あ	ぶら  適度な油脂分は細胞を作るのに必要。 (炒め物, バター, ドレッシング, ナッツ類, ごまを含む)						
に	く  良質なたんぱく源の代表。 (ウインナー, ベーコンなどの加工品を含む)						
ぎ	ゆうにゆう  たんぱく質とカルシウムが豊富。 (チーズ, ヨーグルトなどの乳製品を含む)						
や	さい  ビタミンや食物繊維を十分にとれる。 加熱などでかさを減らし, たっぷりと。 ・きのこ						
か	いそう  低エネルギーでも, ミネラルと食物繊維が豊富。(のりやひじきなどの乾物を含む)						
い	も  糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ! ふかしておやつ代わりに。						
た	まご  色々な調理法で簡単にたんぱく質がとれる。						
だ	いず  たんぱく質の元となる必須アミノ酸や, カルシウムも豊富。(豆腐や油揚げなども)						
く	だもの  ビタミン・ミネラルが多く, 食物繊維もとれる。						
合計点							