

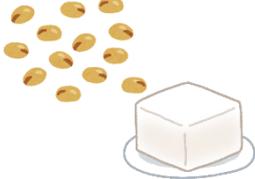


# 毎日食べたい10食品群

「さあにぎやかにいただく（魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻、芋、卵、大豆、果物）」の合言葉を皆さんにご紹介しましたが、覚えていただけましたか？それぞれの食品に多く含まれる栄養素は異なるため、毎日色々な食品を摂ることで必要な栄養素をバランス良く摂ることが出来、低栄養の予防に効果的です。

## 合言葉は「さあにぎやかにいただく」

1日のうち1回でも食べた場合に○印をつけましょう

<input type="checkbox"/> さかな 	に	<input type="checkbox"/> かいそう 
<input type="checkbox"/> あぶら 		<input type="checkbox"/> いも 
<input type="checkbox"/> にく 		<input type="checkbox"/> たまご 
<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう  (乳製品)		<input type="checkbox"/> だいず  (大豆製品)
<input type="checkbox"/> やさい 		<input type="checkbox"/> くだもの 

○印はいくつでしたか？1日の食事で○印が7つ以上を目指しましょう！  
1週間分を記録するチェック表をお渡ししますので、ご希望の方はお気軽にお申し付けください。

