

10食品群・食事様式ダイアリー

あなたの食事様式のかたよりとバラエティ豊かな食品を食べているかを確認するためのシートです。

- 使い方**
- ① あなたの**ふだん**の**食事**を記録します。毎日、少しでも食べていたら○をつけてください。
 - ② 1週間つけ終わったら、結果を判定します。

主食

ごはん
パン
めん



| 食事様式 | 洋食グループ | | | 牛乳グループ | 日本食グループ | | | 植物食品グループ | | | 1日の合計 |
|------|------------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------|--------------|-------------------|-------|
| | 肉類 | 卵類 (魚卵は除く) | 油脂類 | 牛乳・乳製品 | 魚介類 | 大豆・大豆製品 (みそ・しょうゆは除く) | 緑黄色野菜※ | 果物 | 海藻類 | 芋類 | |
| 食品の例 | 牛肉、豚肉、鶏肉、ハム等の加工品 | 鶏卵、うずら卵など | 油、バター、マヨネーズなど | 牛乳、チーズ、ヨーグルトなど | 魚、えび、かに、貝類、干物、缶詰、練り製品など | 豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など | ほうれん草、にんじん、ブロッコリーなど | りんご、みかん、バナナ、ぶどうなど | わかめ、ひしき、のりなど | じゃがいも、さつまいも、里いもなど | |
| 1日目 | / | | | | | | | | | | |
| 2日目 | / | | | | | | | | | | |
| 3日目 | / | | | | | | | | | | |
| 4日目 | / | | | | | | | | | | |
| 5日目 | / | | | | | | | | | | |
| 6日目 | / | | | | | | | | | | |
| 7日目 | / | | | | | | | | | | |

判定

- ① ○の少なかったグループはどれですか。不足しがちなグループに○をつけ、意識しましょう。
 〈 洋食グループ ・ 牛乳グループ ・ 日本食グループ ・ 植物食品グループ 〉
- ② 横列の○の数を数えて合計欄に記入します。
 1日の○の合計数は毎日「4」以上ありましたか。➡ 毎日まんべんなく○がついて「7」以上を目標にしましょう！

※ 淡色野菜、きのこは含みません。



\\ 毎日の食事にプラス //

洋食
グループの食品が
少ない人



サラダ

+

ハムやサラダチキン等をのせる!
ドレッシングで油も一緒に



煮物など
の常備菜

+

● 鶏肉、豚肉などを加えて
うまみもアップ
● 炒め煮にして油も一緒に!



牛乳
グループの食品が
少ない人



- 朝食などの決まった時間に
- パン食などに合わせて
- 間食のおともに ● お茶の代わりに
- 料理に使う
(牛乳を入れた汁物、チーズ入りのオムレツなど)

日本食
グループの食品が
少ない人



うどん

+

かまぼこ、ちくわ、はんぺん、
さつまあげ、さば缶などをそえる



サラダ

+

ゆで大豆、人参、
ゆでたほうれん草、
トマトなどをのせる



植物食品
グループの食品が
少ない人



汁物
煮物
炒め物

+

● じゃがいものみそ汁に
カットわかめを加える
● 芋や海藻を煮物や野菜炒めに

洋食グループが少ない人に
ヘルスマイトおすすめ簡単レシピ

切り干し大根と小松菜のサラダ



ささみと
マヨネーズが
ポイント!



材料(4人分)

| | |
|--------------------|--------------------|
| 切り干し大根(乾燥).....20g | 小松菜.....2/3束(200g) |
| しょうゆ.....大さじ1/2 | すりごま(白).....大さじ4 |
| だし汁.....大さじ4 | マヨネーズ.....大さじ1と1/2 |
| ささみ.....2本(酒と塩少々) | しょうゆ.....大さじ1 |
| | 砂糖.....小さじ1 |

作り方

- ① 切り干し大根は洗ってぬるま湯でもどして、水気をよくしぼる。食べやすい長さに切り、Aに15分浸す。
- ② ささみは筋をとって軽く塩と酒を振ってしばらくおく。熱湯でゆで、粗熱がとれたら細かくさいておく。
- ③ 小松菜をさっとゆでて水にとり、水気をしぼって、2cmの長さに切る。
- ④ ボウルにBを混ぜ合わせ、①～③を加えて和える。

市販の
サラダチキン
を使えば
より簡単です

ヘルスマイトは、「食生活等改善推進員」の愛称で、子どもから高齢者までを対象に食育や健康づくりを広めるボランティア活動をしています。

