

● やってみよう、自分の食事バランスチェック！

1日に必要なエネルギーが1,400～2,000kcalの人 月 日

それぞれの合計の数「つ」を、コマの図に塗ってみよう

自分の てきぶつ 適量	今日食べたもの	主食	副菜	主菜	牛・乳製品	果物
		4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ	2つ
朝食						
昼食						
間食						
夕食						
		主食 合計	副菜 合計	主菜 合計	牛・乳 製品 合計	果物 合計
		つ	つ	つ	つ	つ



1日に必要なエネルギーが2,200kcal ±200の人 月 日

それぞれの合計の数「つ」を、コマの図に塗ってみよう

自分の てきぶつ 適量	今日食べたもの	主食	副菜	主菜	牛・乳製品	果物
		5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ	2つ
朝食						
昼食						
間食						
夕食						
		主食 合計	副菜 合計	主菜 合計	牛・乳 製品 合計	果物 合計
		つ	つ	つ	つ	つ



1日に必要なエネルギーが2,400～3,000kcalの人 月 日

それぞれの合計の数「つ」を、コマの図に塗ってみよう

自分の てきぶつ 適量	今日食べたもの	主食	副菜	主菜	牛・乳製品	果物
		7～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ	2～3つ
朝食						
昼食						
間食						
夕食						
		主食 合計	副菜 合計	主菜 合計	牛・乳 製品 合計	果物 合計
		つ	つ	つ	つ	つ

