

クック10(テン)チェックシート

1日の中で少しでも食べたらマルをつけましょう。活用方法は、53ページをご覧ください。

食品群	血や肉を作る たんぱく質				
	魚類	肉類	卵類	乳製品	豆製品
必要量(1日)	1切れ	薄切り3枚 (50~60g)	1個(50g)	200ml	豆腐 80g
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					

※油も大事な栄養素です。炒めものやマヨネーズ、バターなども取り入れて。

※クック10の「緑黄色野菜」とは？

ほうれん草、小松菜、春菊、ニンジン、ブロッコリー、カボチャ、ニラ、トマト、ピーマン、グリーンアスパラなど

体の調子をよくする ミネラルやビタミン			力や体温になる 炭水化物	食事の後や おやつ
緑黄色野菜	淡色野菜	芋	ご飯類	果物
100g	200g	1個 100g	3杯	半分~1個
				
				
				
				
				
				
				