


栄養バランス7日間チェックシート

低栄養を予防!

食べた物に○をつけましょう。○が全部につくように食べるとバランスが整います。

| 曜日 | (日) | (月) | (火) | (水) | (木) | (金) | (土) |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 日にち | / | / | / | / | / | / | / |
| ごはん・麺・パン  | | | | | | | |
| 肉  | | | | | | | |
| 魚  | | | | | | | |
| 大豆製品  | | | | | | | |
| 卵  | | | | | | | |
| いも類  | | | | | | | |
| 野菜類  | | | | | | | |
| 海藻類  | | | | | | | |
| 乳製品  | | | | | | | |
| 果物  | | | | | | | |
| ○の合計 | | | | | | | |

※○1個を1点とし、○が全部の食品につくと10点満点になります。少量でも食べたなら○をつけてください。1日7点以上を目標にし、1週間でバランスがとれるように食べましょう!

セルフケア1週間チャレンジシート

継続は力なり!!



1日に、3食の食事、毎食後の歯みがき、電話などで人との交流、体操や散歩で体を動かすこと、正しい服薬を目標に、やったら○をつけていきましょう。これらは、介護予防につながる大切なポイントです。

| 曜日 | (日) | (月) | (火) | (水) | (木) | (金) | (土) |
|-----|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 日にち | / | / | / | / | / | / | / |
| 内容 | ・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬 | ・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬 | ・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬 | ・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬 | ・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬 | ・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬 | ・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬 |