

栄養記録カード（返信用紙）

毎日の食事を記録してみましょう *0をつけてください。全部摂れば10点！！

食べた食品群を記録！	1日目(月日)	2日目(月日)	3日目(月日)	4日目(月日)	5日目(月日)	6日目(月日)	7日目(月日)
肉類	肉 魚	肉 魚	肉 魚	肉 魚	肉 魚	肉 魚	肉 魚
魚介類							
卵	卵 牛乳	卵 牛乳	卵 牛乳	卵 牛乳	卵 牛乳	卵 牛乳	卵 牛乳
牛乳・乳製品							
大豆・大豆製品	緑野菜 大豆	緑野菜 大豆	緑野菜 大豆	緑野菜 大豆	緑野菜 大豆	緑野菜 大豆	緑野菜 大豆
緑黄色野菜							
芋類	果物 芋	果物 芋	果物 芋	果物 芋	果物 芋	果物 芋	果物 芋
果物							
海藻類	油脂 海藻	油脂 海藻	油脂 海藻	油脂 海藻	油脂 海藻	油脂 海藻	油脂 海藻
油脂類							
目標は1日7点	今日は 点	今日は 点	今日は 点	今日は 点	今日は 点	今日は 点	今日は 点

今週の合計	
肉 点	魚 点
卵 点	牛乳 点
緑野菜 点	大豆 点
果物 点	芋 点
油脂 点	海藻 点

★★★バランスの良い食事をとり、免疫力を高める事が重要です！！★★★



【免疫力を高めるポイント】

- ①腸内環境を整えること→善玉菌を増やす + 食物繊維で腸内を掃除する 善玉菌を増やすために →
- ②免疫細胞の主成分である『タンパク質』をしっかり摂り、免疫機能を高める。 → 毎日、肉 魚 卵 大豆製品 を1種類以上とりましょう！
- ③免疫細胞を強化させるビタミンC, ビタミンE, ミネラルをしっかり摂ること。 → 野菜、果物、ナッツ類
- ④ビタミンA（ベータカロテン）をとって、粘膜を強くし、喉や鼻からのウイルスの侵入を防ぐ。 → 鰻、レバー、小松菜、人参、モロヘイヤ、ほうれん草



推進センターからのお便り