

★★★10食品群カレンダー★★★

目指せ10点！食べたものに○をつけましょう

日付	肉類 ハムなどの 加工品含む	魚類 干物や 加工品含む	卵 魚卵は 含まれない	大豆・大豆製品 豆腐・納豆 油揚げなどの 大豆製品含む	牛乳・乳製品 チーズ ヨーグルトなど 乳製品含む	緑黄色野菜 色の濃い野菜	果物 好みの果 物 でよい	いも類 じゃがいも 里芋 さつまいも など	海藻類 ひじき わかめ もずくなど	油脂類 オリーブ油 バターなど	合計
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
合計											

日付を記入後食べたものに○をつけましょう！まんべんなく食べてバランスの良い食生活を送りましょう。

自宅トレーニングの後はたんぱく質の摂取をして筋肉量、筋力の維持をしましょう！