



食事摂取の多様性得点票



😊 日頃の食事を振り返って、該当するところに○（マル）をつけて下さい。

	ほとんど毎日	2日に1回	1週間に1, 2回	ほとんど食べない
穀類 (米・パン・めん) 				
芋類 				
果物 				
肉類 				
魚介類 				
卵 				
大豆・大豆製品 				
牛乳・乳製品 				
油脂類 				
海藻 				
野菜・緑黄色野菜 				
お茶・水 				

※得点化は、「ほとんど毎日」の項目だけに1点として計算します。

