

「1週間70品目」をチェックできる! 食材シート

日付 月 日 曜日 ~ 月 日 曜日

記入方法

- ・食べた食品をチェックし、1週間後に①～④の品目の合計を数えましょう。
- ・同じ食品を何回食べても「1品目」とします。
- ・この一覧表にない食品は右下のメモ欄に記入し、1週間後に数えてください。

乳・乳製品、卵

乳類

- 牛乳
- チーズ
- 生クリーム
- ヨーグルト

卵類

- うすら卵
- 鶏卵

①

品目

魚介類、肉類、豆類

魚介類

- あさり
- あじ
- いか
- いくら
- いわし
- えび
- かき
- かに
- さけ・サーモン
- さば
- さわら
- さんま
- しじみ
- たこ
- たら
- ぶり
- ほたて

まぐろ

《魚介加工品》

- かに風味かまぼこ
- かまぼこ
- 辛子明太子・たらこ
- 魚肉ソーセージ
- 桜えび
- さつま揚げ
- しらす・ちりめんじゃこ
- ちくわ
- ツナ
- つみれ
- なると
- はんぺん

肉類

- 牛肉
- 鶏肉

- 豚肉
- レバー
- 《肉加工品》
- ソーセージ
- ハム
- ベーコン

豆類

- 小豆
- 厚揚げ
- 油揚げ
- 高野豆腐
- 大豆
- 豆乳
- 豆腐
- 納豆
- ひよこ豆

②

品目

野菜、いも類、きのこ類、海藻類、果実

野菜

- アスパラガス
- 枝豆
- 大葉
- オクラ
- 貝割菜
- かぶ
- かぼちゃ
- カリフラワー
- キャベツ
- きゅうり
- グリーンピース
- ごぼう
- 小松菜
- さやいんげん
- ししとう
- しょうが
- ズッキーニ
- スナップえんどう
- セロリ
- そら豆
- 大根
- たけのこ
- 玉ねぎ
- チンゲン菜
- とうがらし
- とうもろこし(コーン)
- トマト
- なす
- にら

- にんじん
- にんにく
- ねぎ(長ねぎ、小ねぎ)
- 白菜
- パセリ
- パプリカ
- ピーマン
- ブロッコリー
- ほうれん草
- 水菜
- 三つ葉
- みょうが
- もやし
- レタス類
(レタス、サラダ菜)
- れんこん

いも類

- こんにゃく
(板こんにゃく、しらたき)
- さつまいも
- 里いも
- じゃがいも
- 長いも
- やまいも

きのこ類

- えのきたけ
- エリンギ
- きくらげ
- しいたけ

- しめじ
- なめこ
- まいたけ
- マッシュルーム

海藻類

- 昆布
- のり
- ひじき
- めかぶ
- もずく
- わかめ

果実

- アボカド
- いちご
- 梅・梅干し
- オレンジ
- キウイフルーツ
- グレープフルーツ
- パイナップル
- バナナ
- みかん
- もも
- りんご
- レモン

③

品目

穀類、種実類

穀類

- うどん・そうめん
- 押し麦
- きび
- 米
- コーンフレーク
- スパゲッティ・マカロニ
- そば
- 中華めん
- パン
- ビーフン

種実類

- アーモンド
- カシューナッツ
- 栗
- くるみ
- ごま
- ピーナッツ
- マカダミアナッツ

④

品目

数えよう!

① + ② + ③ + ④ の合計 1週間で

品目

memo