

10食品群シート		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	10日間の合計		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	10日間の合計
肉類	牛、豚、鶏肉だけでなく、ウインナーソーセージやハム、ベーコンなどの加工品も含まれる。												肉類											
魚介類	生魚のほかに開きなどの干物や加工品、さらに、いか、えび、たこ、かになどの魚介類全般も含まれる。												魚介類											
卵・卵製品	鶏卵だけでなく、うずら卵、卵豆腐などの卵製品も含まれる。 ※魚卵は含まれない。												卵・卵製品											
牛乳・乳製品	牛乳のほか、ヨーグルトやチーズなどの乳製品も含まれる。												牛乳・乳製品											
大豆・大豆製品	大豆そのものだけでなく、豆腐や納豆、油揚げなどの大豆製品や枝豆も含まれる。												大豆・大豆製品											
海藻類	ひじきやわかめのほか、のり、もずく、めかぶなど。乾物でもよい。												海藻類											
いも類	じゃがいも、さつまいも、里いもなど。どんな種類のいもでもよい。												いも類											
果物	好みの果物でよい。												果物											
油脂類	サラダ油、オリーブ油など植物油のほか、バターやラードなどの動物油、ショートニングも含まれる。												油脂類											
緑黄色野菜	ほうれん草、トマトのほか、かぼちゃ、にんじん、にらなど、βカロテンを豊富に含む野菜。												緑黄色野菜											
合計													合計											
												100点												100点

※このシートは「熊谷修ほか、日本公衆衛生雑誌 50、1117-1124、(2003)」の研究結果に基づき、人間総合科学大学教授の熊谷修さんの監修により作成されたものです。季刊雑誌「NHKためしてガッテン」(3、6、9、12月の16日発売／主婦と生活社刊／03-3563-5058)で公開されたものに、一部改変を加えています。