

ぱくぱく12
チェックシート
の使い方



多摩府中保健所
食からのフレイル対策キャラクター
ぱくたん

東京都多摩府中保健所
保健栄養担当



ぱくぱく 12 チェックシート

「まんべんなく」
いろいろ食べよう!

*日付を入れ、その日
食べた食品にチェッ
クをつけます。

*毎日いろいろな食品
を、おいしく食べる
ことが大切です。

「ぱくぱく12チェックシート」は、
当所のウェブサイトから
ダウンロードできます。



水分もしっかり
とってね!

		例 6/14	/	/	/	/	/	/	/
主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓							
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	✓							
	魚介類 かまぼこなどの加工品、 えび、いか、貝類を含む								
主菜	卵・卵製品	✓							
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む								
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	✓							
	緑黄色野菜	✓							
副菜	淡色野菜・きのこ類	✓							
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど								
	いも類	✓							
	果物	✓							
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓							

いろいろな種類の食品をとろう



ばくばく12チェックシート

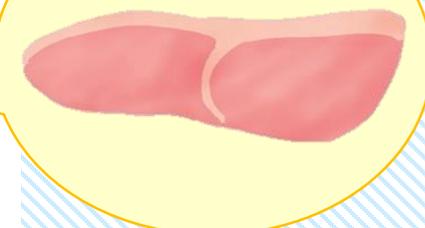
1日分

毎日食べたい12食品群

主な食品例



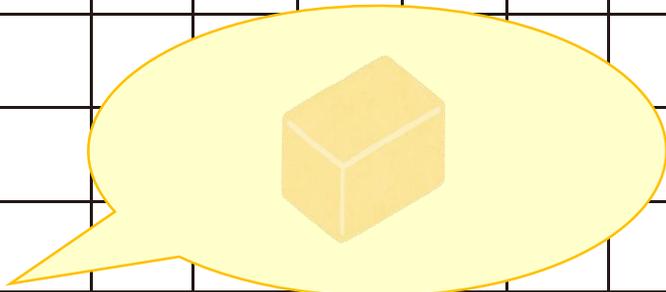
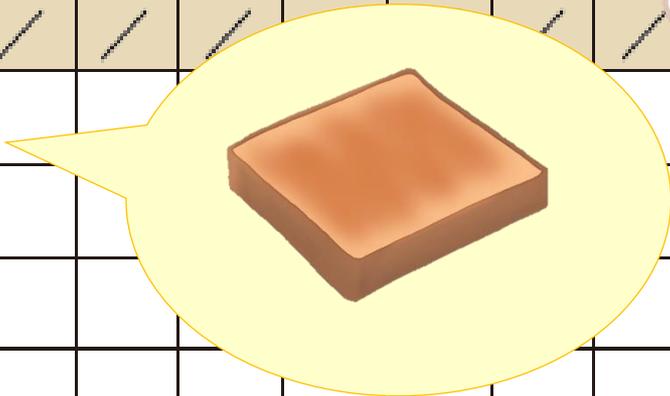
		6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	/	/
主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	✓	✓						
主菜	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む		✓		✓	✓	✓		
	卵・卵製品	✓		✓		✓	✓		
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む	✓		✓	✓		✓		
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど		✓	✓		✓			
副菜	緑黄色野菜	✓	✓		✓				
	淡色野菜・きのこ類	✓		✓	✓	✓			
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど		✓		✓	✓			
	いも類	✓	✓		✓				
	果物			✓		✓	✓		
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓	✓	✓	✓	✓	✓		



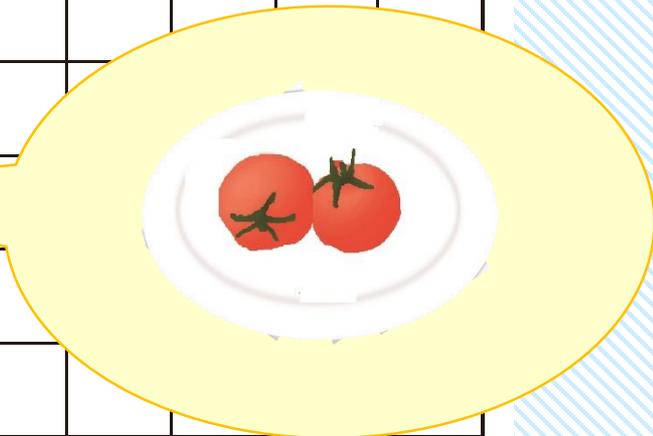
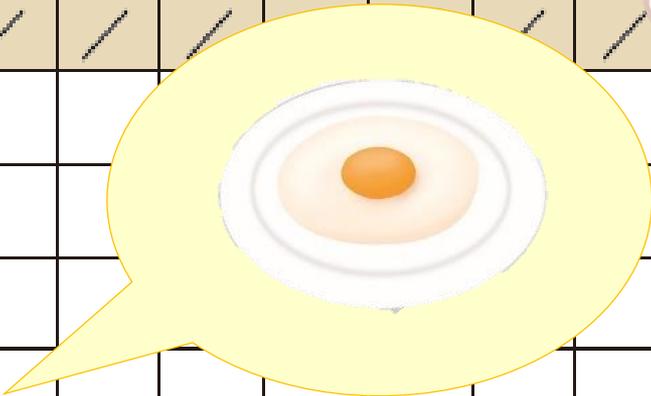
1日の栄養バランスを
一目でチェック！



		6 /14	/	/	/	/	/	/	/
主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓							
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む								
主菜	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む								
	卵・卵製品								
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む								
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど								
	緑黄色野菜								
副菜	淡色野菜・きのこ類								
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど								
	いも類								
	果物								
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓							

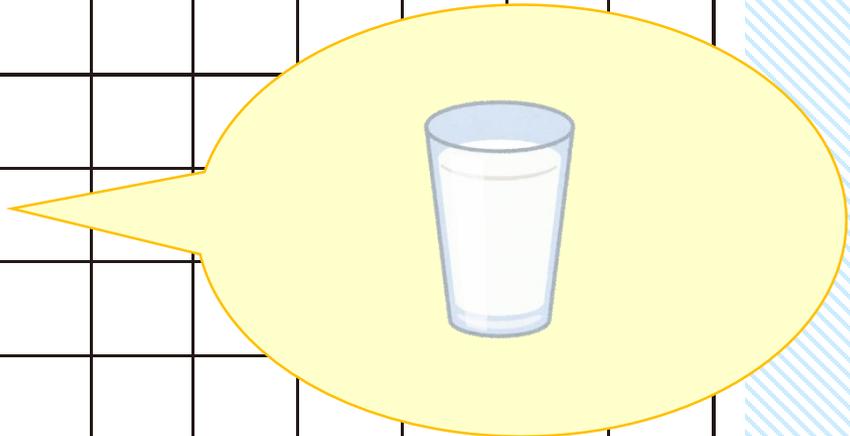


		6 /14	/	/	/	/	/	/
主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓						
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む							
主菜	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む							
	卵・卵製品	✓						
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む							
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど							
	緑黄色野菜	✓						
副菜	淡色野菜・きのこ類							
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど							
	いも類							
	果物							
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓						

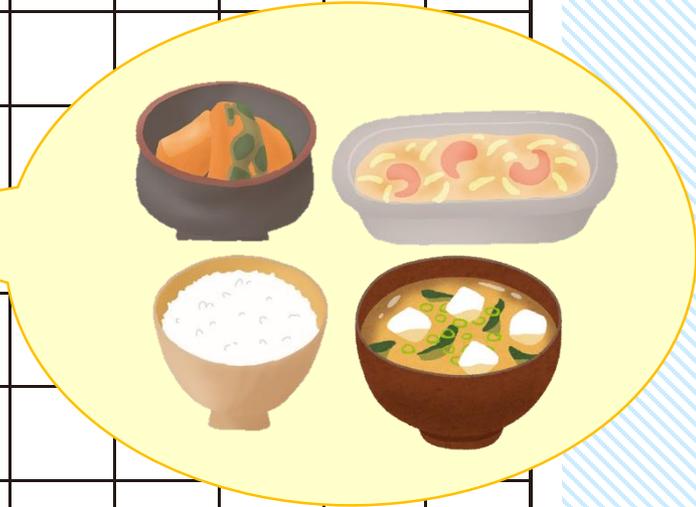




	6例 /14	/	/	/	/	/	/	/
主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓						
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む							
主菜	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む							
	卵・卵製品	✓						
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む	✓						
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど							
	緑黄色野菜	✓						
副菜	淡色野菜・きのこ類							
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど							
	いも類							
	果物							
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓						



		6 例 /14	/	/	/	/	/	/
主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓						
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む							
主菜	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む	✓						
	卵・卵製品	✓						
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む	✓						
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	✓						
副菜	緑黄色野菜	✓						
	淡色野菜・きのこ類	✓						
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど	✓						
	いも類							
	果物							
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓						



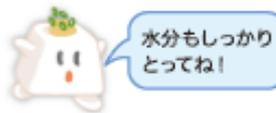


ばくばく12チェックシート

「まんべんなく」
いろいろ食べよう！

*日付を入れ、その日
食べた食品にチェッ
クをつけます。
*毎日いろいろな食品
を、おいしく食べる
ことが大切です。

「ばくばく12チェックシート」は、
当所のウェブサイトから
ダウンロードできます。



		例 6/14	/	/	/	/	/	/	/
主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓							
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	✓							
	魚介類 かまぼこなどの加工品、 えび、いか、貝類を含む								
主菜	卵・卵製品	✓							
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む								
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	✓							
副菜	緑黄色野菜	✓							
	淡色野菜・きのこ類	✓							
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど								
	いも類	✓							
	果物	✓							
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓							

多摩府中保健所ホームページ
「食からのフレイル対策」から
印刷できます！

