No.

１０食品群チェック表

1日1回でも食べたら○をつけましょう

7～10点…	この調子
4～6点…	あと一息
0～3点…	フレイルに注意

日野市健康課公認キャラクター　ひのった

	主食 点数には含みません	さ かな	あ ぶら	に く	ぎ ゅうにゅう	や さい	か いそう	い も	た まご	だ いず せいひん	く だもの	合計 1日7品目以上を目指しましょう
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												