**自分の食べ方をしらべてみましょう**

　毎日の食事を「ちょうどいい」ものにするにはどうしたら良いでしょうか。まずは、今の食べ方をしらべてみましょう。6月～７月の都合の良い時に調べて、７月方面会に提出してくだい。

**step１．食べた食品に〇をつけましょう**（表1）

　　　1日の食事の中で食べたものに〇をつけましょう。10日間記録することで、

食べ方の傾向が分かります。

　　　　　　　★**この先は出来るところまでチャレンジしてみましょう★**

**step2．献立を記録してみましょう**（表2）

　　　連続した3日間の実際に食べた献立（〇をつけた10日間の中の3日間でも、それ以外でも）を書いてみましょう。文字でも絵でもかまいません。写真もいいですね。

**step３．食べたものを量ってみましょう**（表3）

献立を記録（表2）しながら、自分が食べた3日間の食品や調味料を量ってみましょう。

3日間の平均を風配グラフ（表4）に書くと目安の量との比較ができます。

①食品はできるだけ調理前の正味の重さを量る。

　　　　②乾物は戻した重さを記入する。

　　　　③ごはん、パン、麺類は米や粉に換算した数字を記入する。

　　　　④記入の際、肉は部位（バラ・モモ肉など）を明記する。

　　　　⑤市販の菓子や嗜好飲料、調理加工品も重さを量る。

　　　　⑥外食などはわかる範囲で記入する。

**step４．栄養計算をしてみましょう**

　　　　栄養計算ソフト友子Ⅴ21や食品成分表を使って栄養計算（表5）をしてみましょう。

　　　　友子Ⅴ21を使うと、身長などの設定によって各自の摂取基準との比較やグラフなどわかりやすい資料が出来ます。できる範囲で最寄や方面で協力して友子を使って栄養計算をしてみてください。手計算のための表（表5）は必要な方にだけ配ります。

**step1～４いずれの方も しらべをして感じたことを書いてみましょう**

2023年 多摩友の会 生活勉強

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（表　１）

**しっかり食べ　いろいろ食べ　健康に暮らそうら？**

　　　　方面　　　　　最寄　名前

* １日の食事を思い出して、食べた食品群の欄に○をつけましょう。

Aに〇の合計数を書き込みます。

＊　10日間続けた後、それぞれの食品群の○の合計数をBに書き込みます。自分が摂りにくい食品群が分かります。

○の数が少ない食品群を補う食生活を考えてみましょう。健康に暮らすにはバランスよく食べることが大切です。

できる人は、野菜を何種類食べたか、数字でも記録して、参考にしてくだい。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  　/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 合計  B |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2023年 多摩友の会 生活勉強 |  |  |

🍀☘🍀　しらべをして感じたことや発見など、書いてください　🍀☘🍀

　　　　方面　　　　　最寄　名前

🍀☘🍀☘🍀☘🍀☘🍀☘🍀☘🍀☘🍀☘🍀☘🍀☘🍀☘🍀☘🍀☘🍀☘🍀☘🍀☘

参考資料





2023年 多摩友の会 生活勉強