



2025 年 10 月号

教えて！管理栄養士さん 体に役立つチェックリスト

「食事バランスチェックシート」



湘陽かしわ台病院  
認定ケアステーション HP

「バランスの良い食事をとりましょう」とよく言われていますが、難しく感じますよね  
「どのような食品を摂取するとバランスが良くなるか」を簡単に把握するチェックシートを紹介します！  
チェックして、バランスの良い食事を心がけましょう！



食事バランスチェックシート（該当する箇所に○をつけてください）

10 品目の点数の合計を算出してください



|                                            | ほとんど毎日 | 2日に1回 | 1週間に<br>1, 2回 | ほとんど |
|--------------------------------------------|--------|-------|---------------|------|
|                                            | 食べる    | 食べる   | 食べる           | 食べない |
| 1. 【豆類】<br>大豆や豆腐・納豆・豆乳等的大豆製品、えんどう豆等        | 4 点    | 2 点   | 1 点           | 0 点  |
| 2. 【緑黄色野菜】<br>にんじん、ほうれん草、トマト等の色の濃い野菜       | 4 点    | 2 点   | 1 点           | 0 点  |
| 3. 【淡色野菜】<br>キャベツ、玉ねぎ、白菜等の色の薄い野菜           | 4 点    | 2 点   | 1 点           | 0 点  |
| 4. 【果実類】<br>生鮮・缶詰を問わない、100%ジュースを含む         | 4 点    | 2 点   | 1 点           | 0 点  |
| 5. 【きのこ類】<br>生・乾物を問わない                     | 4 点    | 2 点   | 1 点           | 0 点  |
| 6. 【海藻類】<br>昆布、ワカメ、もずく等（生・乾物を問わない）         | 4 点    | 2 点   | 1 点           | 0 点  |
| 7. 【魚介類】<br>すべての魚や甲殻類、貝类等（缶詰や練り製品等の加工品も含む） | 4 点    | 2 点   | 1 点           | 0 点  |
| 8. 【肉類】<br>すべての肉類（ハム等の加工品も含む）              | 4 点    | 2 点   | 1 点           | 0 点  |
| 9. 【卵類】<br>鶏卵・うずら等の卵（魚の卵は除く）               | 4 点    | 2 点   | 1 点           | 0 点  |
| 10. 【乳類】<br>牛乳、ヨーグルト・チーズ等の乳製品<br>（バターは除く）  | 4 点    | 2 点   | 1 点           | 0 点  |



|    |   |   |   |  |
|----|---|---|---|--|
| 小計 | 点 | 点 | 点 |  |
| 合計 | 点 |   |   |  |

### 採点結果

26 点以上: 食事の栄養バランスは保たれている可能性が高いです。



0-25 点: 点数が低いほど、食事の栄養バランスが保たれていない可能性が高いです。

食事の量に過不足がない場合(適正体重が維持されている場合)は、上記にある 10 品目の  
“ほとんど食べない”食品を食べることで、栄養バランスの改善が見込まれます。

引用元: 「食事バランスチェックシート」(国立長寿医療研究センターHP) (引用元を参考に一部改変)

