

学校名

学年

氏名

月 日 ( 日目)



あなたの食事でも栄養の過不足を知ろう!

栄養素 [1日の摂取基準値]	少ない	適量	多い	栄養素 [1日の摂取基準値]	少ない	適量	多い	栄養素 [1日の摂取基準値]	少ない	適量	多い
アタマとカラダの パワーの源 <b>エネルギー</b> [2800kcal]	2428kcal			骨や歯の 健康を助ける <b>カルシウム</b> [1000mg]				若々しさを保つ 肌や髪を健康にする <b>ビタミンC</b> [75mg]		Good!	
筋肉などカラダの 組織をつくる <b>たんぱく質</b> [91g]		Good!		味覚を正常に保ち皮膚 や粘膜の健康を助ける <b>亜鉛</b> [12mg]		10.6mg		血行促進やホルモン バランスを整える <b>ビタミンE</b> [7mg]		Good!	139mg
摂り過ぎ注意! ほどよく摂ろう <b>脂質</b> [78g]			113g	目や粘膜を丈夫に! <b>ビタミンA</b> [900μg]		454μg		健康のためには 控えめが◎ <b>食塩相当量</b> [7.5g]			9.4g
分解されて 脳のエネルギーに! <b>炭水化物</b> [420g]	273.5g			疲れやすい人は きちんと摂ろう <b>ビタミンB1</b> [1.5mg]			Good!				
整腸効果や生活 習慣病予防に役立つ <b>食物繊維</b> [19g]		Good!		肌や髪などによい 美容ビタミン <b>ビタミンB2</b> [1.7mg]		1.33mg					
不足すると血圧が 高くなることも <b>カリウム</b> [3000mg]		Good!									

診断結果をはってね!

●気づいたこと

学校名

学年

氏名

●Goodの数は何個あったかな？

●7日間続けて感じたこと

●全体を通して気づいたこと

●まとめ