

自己記入型食事マップ (moriyama2002.10.10)

とても
—
↑
自分のからだにとって
—
一切で
ない

○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

--	--	--	--	--	--	--

ほとんど__べない ←—————→ よく__べる



ごはん	魚料理	飲み物	
めん類	野菜	くだもの	
パン類	海藻きのこ類	牛乳	
肉料理	菓子類	アルコール類	

年 月 日

お名前_____