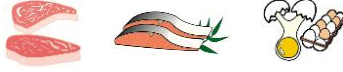











リンチェック表

〇〇クリニック 〇〇課

当てはまる項目に✓チェックしてみましょう。

- おかず（肉・魚・卵類）を多く食べませんでしたか？ 
- 魚の開き、みりん干し、しらす干し、ちりめんじゃこ、ししゃもを食べませんでしたか？
- 牛乳、チーズ、ヨーグルトを多く食べませんでしたか？ 
- レバーを食べませんでしたか？ 
- たらこ、いくらを食べませんでしたか？ 
- さつま揚げ、かまぼこ、ちくわなどの練り製品を食べませんでしたか？ 
- 煮豆、納豆を毎食食べていませんか？ 
- ハムやソーセージなどの加工品を食べませんでしたか？ 
- 裂きイカ、つくだ煮を食べませんでしたか？
- 主食に中華そば、日本そばなどめん類が多くありませんか？ 
- ピーナッツ、アーモンドなどのナッツ類を多く食べませんでしたか？ 
- 卵や牛乳を使用したお菓子（プリン、カステラ、ケーキ）などの間食をしませんでしたか？
- 外食や間食の回数が以前より増えていませんか？ 
- リンの薬を飲み忘れたり、遅れて飲んではいませんか？

改善点
