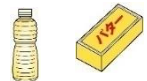
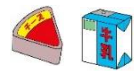
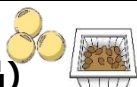


合言葉は、さあ、にぎやかにいただく(10 食品群チェックシート)

元気な体づくりのために
目標は毎日 **7 点以上!**

◆食べた食品群のところに○印をつけましょう。 ◆丸印(○)の数を一番下に記入しましょう。

さ
あ
、
に
ぎ
や
か
に
い
た
だ
く

		例	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	7 日間 の合計
		4 / 1	/	/	/	/	/	/	/	
さかな (魚介類)		生魚のほかに開きなどの干物や加工品、さらに、いか、えび、たこ、かになどの魚介類全般も含まれる。	○							
あぶら (油脂類)		サラダ油、オリーブ油、など植物油のほか、バターやラードなどの動物油、ショートニングも含まれる。	○							
にく (肉類)		牛、豚、鶏肉だけでなく、ソーセージやハム、ベーコンなどの加工品も含まれる。	○							
ぎゅうにゅう (牛乳・乳製品)		牛乳のほか、ヨーグルトやチーズなどの乳製品も含まれる。	○							
やさい (緑黄色野菜)		ほうれん草、トマトのほか、かぼちゃ、にんじん、にらなど、βカロテンを豊富に含む野菜。	○							
かいそう (海藻類)		ひじきやわかめのほか、のり、もずく、めかぶなど。乾物でもよい。								
いも類		じゃがいも、さつまいも、里いも どんな種類のいもでもよい。								
たまご (卵・卵製品)		鶏卵だけでなく、うずら卵、卵豆腐などの卵製品も含まれる。 * 魚卵は含ない。	○							
だいず (大豆・大豆製品)		豆腐や納豆、油揚げなどの大豆製品や枝豆も含まれる。	○							
くだもの		好みの果物でよい。								
主食(ごはん、パン等) も合わせて食べよう!		合 計 (点)	7							/70 点

※お医者さんから食事の指示がある場合は、それに従ってください。

参考: 「10 食品群シート」 人間総合科学大学 熊谷修教授

「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する 10 の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。