

「10食品群チェック」で確認！「さあにぎやかにいただく」

その日1日を振り返り、食べた食品群に○をつけましょう。 ○の数を合計しましょう。 氏名()

	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	合計
	魚 	油 	肉 	牛乳 	野菜 	海藻 	いも 	卵 	大豆製品 	果物 	
食品の例	魚・貝類 イカ・エビ タコ・干物 練り製品等	油・バター マヨネーズ マーガリン 揚げ物等	牛肉・豚肉 鶏肉 ワインナー 加工肉等	牛乳 チーズ ワインナー 加工肉等	トマト ほうれん草 にんじん ブロッコリー等	わかめ のり ひじき 昆布等	じゃがいも さつまいも 里芋等	鶏卵 うずら卵 たまご豆腐等	豆腐・納豆 枝豆・豆乳 きな粉等	みかん いちご キウイフルーツ ぶどう等	
1日目(/)											点
2日目(/)											点
3日目(/)											点
4日目(/)											点
5日目(/)											点
6日目(/)											点
7日目(/)											点

「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、「口コモチャレンジ！推進協議会」が考案した合言葉です。

編集：静岡県賀茂健康福祉センター 健康増進課

協力：下田市市民保健課、東伊豆町健康づくり課、河津町健康増進課、
南伊豆町健康増進課、松崎町健康福祉課、西伊豆町健康福祉課
監修：静岡県立大学食品栄養科学部 秦俊貴

※ **主食(ごはん、パン、麺)もプラス！** ※ フレイル予防のために毎日**7点以上**が目標です