








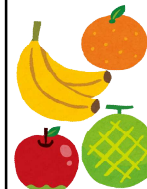


# 「10食品群チェック」で確認！「さあにぎやかにいただく」

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	
	魚 	油 	肉 	牛乳 	野菜 	海藻 	いも 	卵 	大豆製品 	果物 	合計
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 ウインナー 加工肉 等	牛乳 チーズ ヨーグルト 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 イチゴ 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、「ロコモチャレンジ！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