

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。

		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
さかな (魚介類)		生魚のほかに関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。	4	1	/	/	/	/	/	
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、シヨ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。 * 魚卵は含めない。	○							
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							170点

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。

作成:札幌市

※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。



SAPPORO

さっぽろ市
02-F06-22-1090
R4-2-805