

健康長寿の『食べる』のポイント

いろいろ食べポ

2週間チャレンジ

- 日付を入れ、その日食べた食品群に○をつけましょう。
○1つで1点です。量は少量でもOK!
- 多様な食品をたべることが健康長寿の秘訣。
1日7点*以上が目標です。

※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

日付	さかな	あぶら	にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	○の数 (点)
例											7点
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
8日目											点
9日目											点
10日目											点
11日目											点
12日目											点
13日目											点
14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。

冷蔵庫に貼って使ってね

2週間おつかれさまでした!
○の少ない食品がわかりましたか?



健康長寿の『食べる』のポイント

いろいろ食べポ

多様な食品を食べることが健康長寿の秘訣。
下の10食品群から1群で1点。毎日7点以上*が目標です。

※ 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会



さかな




干物や加工品、
いか、えび、かにも

あぶら




炒め物、パンにバター
ドレッシングなど

にく




ウインナー、ベーコン
などの加工品も

牛乳・乳製品




チーズ、ヨーグルト
などの乳製品も

やさい




緑黄色野菜を
たっぷり

海藻




のりやひじきなど
乾物も

いも




ふかして
おやつ代わりに

たまご




炒り卵などで
少量でも

大豆製品




豆腐や油揚げなども

くだもの




朝食や、デザートに
ドライフルーツも

覚える

さ あ に ぎ や か に い た だ く

さかな あぶら にく 牛乳・乳製品 やさい 海藻 いも たまご 大豆製品 くだもの

「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。