

10食品群チェック

1日の中で、いろいろな食品を食べるよう心がけましょう！

さ	魚 	貝、エビ、アサリ、魚肉ソーセージ、瓶詰、缶詰 など
あ	油 	サラダ油、バター、マヨネーズ など
に	肉 	豚肉、鶏肉、牛肉、ウインナー、ベーコン、ビーフジャーキー、焼き鳥（缶詰） など
ぎ	牛乳 	チーズ、ヨーグルト など
や	野菜 	ほうれん草、人参、ブロッコリー、トマト、干し野菜、切り干し大根 など
か	海藻 	のり、めかぶ、もずく酢、カットわかめ、乾燥ひじき など
い	芋 	じゃがいも、さつまいも、里芋、干し芋 など
た	卵 	鶏卵、うすら卵、ゆで卵、温泉卵 など
だ	大豆 	納豆、豆腐、黒豆、五目豆、きなこ、高野豆腐 など
く	果物 	りんご、みかん、すいか、メロン、ぶどう、プルーン など

まずは少量でも構いません。1日7種類以上食べることを目指して、バランスの良い食事を心がけましょう。



「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の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。

10食品群チェック



10食品群チェックの ワンポイントアドバイス

★ご飯、パンなど主食もしっかり食べましょう



ご飯



パン



スパゲッティ

★賞味期限の長い缶詰などを活用しましょう



鮭フレーク



鯖の水煮



缶詰をそのまま食べるだけでなく、味噌汁など入れてもおいしく食べられます。

★種実類、きのこも食べましょう



ごま、ピーナッツなどのナッツ類が種実類になります。ビタミンEが豊富な食品です。



黒ごまをご飯にかけるだけでも十分摂取できます



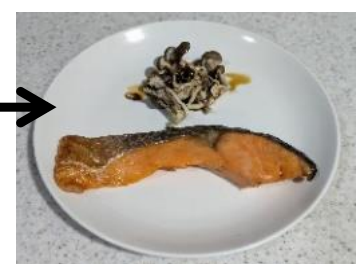
鮭フレークと白ごまのおにぎりもおすすめです



しめじ1/3株



ラップに包んで、電子レンジで500w3分(目安)



醤油などをたらして、簡単に付け合わせにできます