

さ あ に ぎ や か に い た だ く

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
/

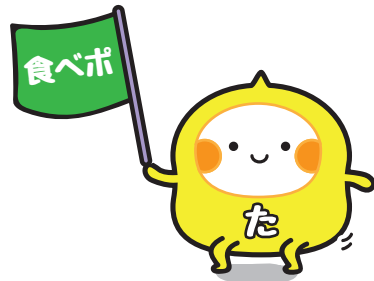


点

「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。
なお、このチェックシートは、東京都健康長寿医療センターとILSI Japanの共同研究の成果物を基に作成されました。

健康長寿の『食べる』のポイント

いろいろ食べポ



- 体の機能を維持するためには
多様な食品から
栄養素を補うことが重要です。
- 右の 10 食品群の中で食べたものを
1 食品群 = 食べポ 1 点と数えます。
- 右の 10 食品群のうち
1 日 7 点以上*を目指しましょう！

※ 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

少しでも料理の中にはいってれば OK !

覚える 食べポの 10 食品群

さ	あ		
			
さかな	あぶら		
に	ぎ	や	か
			
にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻
い	た	だ	く
			
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。