











1日10食品群を食べましょう！ 1日7点以上を目標に♪

さ あ に ぎ や か に い た だ く

食品 日付	魚・ 魚加工品 	油 	肉・ 肉加工品 	牛乳・ 乳製品 	緑黄色 野菜 	海藻 	いも 	たまご 	大豆製品 	果物 	合計点
記入例 4/1(水)		○	○		○			○	○		5点
/ ()											点
/ ()											点
/ ()											点
/ ()											点
/ ()											点
/ ()											点
7日間の合計											点

・1日の中で食べた食品に○を付け、合計点を記入します。

・魚は、切り身、刺身、干物、缶詰、魚肉ソーセージ、エビ、カニ、貝類等を含みます。

・油は、炒めものに使う油や、バター、マヨネーズ、ドレッシング等を含みます。

・肉は、ハムやベーコン等を含みます。

・緑黄色野菜は、中身が色の濃い野菜です。

主食(ご飯・パン・麺)も毎食取り入れましょう。

持病がある方は、医師に相談してください。

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康寿命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。

※「1日7点以上」 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より

和歌山市 保険総務課