

10 食品群チェック

毎日、おいしく、楽しく食事を召し上がっていらっしゃいますか？

1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、健康的な生活を送るための基本となります。

特に、多くの食品をとることは、栄養素の複合効果により、身体の機能や筋肉量を維持することにつながります。それぞれの食品に、特徴的な栄養素や役割があります。毎食の主食（ごはん、パン、麺 など）に10の食品群のうち、毎日7食品群以上を食べることでバランスの良い食事につながります。（裏面にチェックシートがあります。）

10 食品群とは



10食品群を

合言葉で覚えましょう！



主食は、毎食食べましょう！



毎日 7 食品群以上食べて、毎日バランスの良い食生活










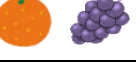










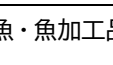


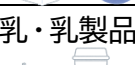




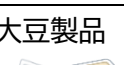

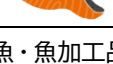


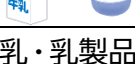




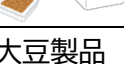




















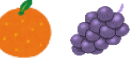










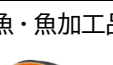







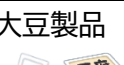

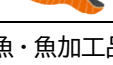


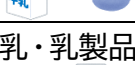




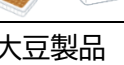



10 食品群チェック表 (1週間分)

毎食主食は忘れずに!



日付を記入し、その日1日で少しでも食べることができた食品群に○をつけます。○ひとつを1点として、1日の合計点を出します。7点以上が合格の目安となります。(※ 食材の絵は一例です。)

食品群	合計点	さ 魚・魚加工品 	あ 油脂類 	に 肉 	ぎ 乳・乳製品 	や 緑黄色野菜 	か 海藻 	(に) い 芋 	た 卵 	だ 大豆製品 	く 果物 
(例) 6/19	7点										
月 /	点										
火 /	点										
水 /	点										
木 /	点										
金 /	点										
土 /	点										
日 /	点										

※ ○がつかなかった食品群は、翌日食べられるといいですね。

(注意) 慢性的な病気等で食事療法行っている方は、かかりつけ医にご相談してください。

甲府市福祉保健部地域保健課 (甲府市健康支援センター)