

10 食品群チェックを心がけてみませんか？

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、いろいろな食品をとることは、栄養素の複合効果により、身体の機能の維持など健康づくりにつながります。

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を心がけてみませんか。

「さあ にぎやか(に) いただく」

10食品群の頭文字をとった合言葉

さ 魚・魚加工品



片手1つ分

あ 油脂類
(油を使用した料理)



大さじ1程度

に 肉・肉加工品



片手1つ分

ぎ 牛乳・乳製品



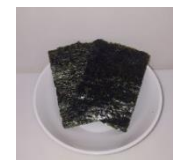
牛乳 1杯もしくは
ヨーグルト 1パック

や 野菜



緑黄色野菜 120g
その他の野菜230g
(その他にはきのこも含む)

か 海藻 (に)



少量

い 芋



片手1つ分

た 卵



1~2個程度

だ 大豆・大豆製品

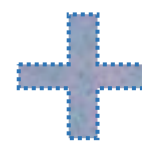


納豆 1パック もしくは
豆腐 半丁

く 果物



片手1つ分



ごはん、パン、麺などの主食



主食は、毎食忘れずに！

「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スコアの10品目の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進委員会が考案した合言葉です。

簡単！フレイルチェック

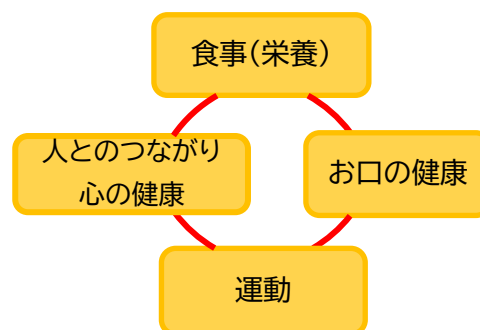
- ☐何もしていないのに、半年で2kg以上の体重減少がある。
- ☐以前に比べて歩く速度が遅くなってきた。
- ☐1週間のうち、1日も運動をしていない。
- ☐以前より疲れやすくなった。わけもなく疲れた感じがする。
- ☐5分前のことが思い出せないことがある。

あてはまる項目数が、0項目の方は健康的な状態です。

1~2項目の方は「プレフレイル」(フレイルの前段階)。

3項目以上の方は「フレイル」の可能性がります。

フレイル予防の4本柱



「フレイル」とは、「健康」と「介護が必要な状態」の間にある移行状態いいます。「フレイル予防の4本柱」をバランスよく心がけることで、健康な状態に戻ることも可能であることが特徴です。

シニア世代の方だけでなく、働く世代の若い方でも、やせや筋力低下などを放置すると、フレイルのリスクは高くなります。今から、フレイル予防をはじめませんか。裏面のチェックシートを健康づくりにお役立てください。

毎食、主食は
忘れずに！



食生活とフレイル予防の取組チェックシート

10の食品群の頭文字「さあ、にぎやかにいただく」の合言葉で、楽しみながら自分の食べ方の傾向を確認できるシートです。

食生活以外のフレイル予防の取組をチェックすることもできます。

食生活チェックは、食品をまんべんなく食べると10点満点となり、7点以上をめざすものになります。

目標 7点以上

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

食生活の他に取り組んだ項目
に○をつけてください。

お口の健康 運動 人とのつながり
心の健康

○		○

※ イラストの食品や取組は一例です。

※ 医師から食事や運動などの指示がある方は、医師の指示を優先してください。