

毎日  
食べよう！

# 10食品群 チェック表

毎日食べたい10個の食品群は、「**さあ、にぎやかにいただく**」と覚えて、毎日の食事でとれているか、下の表で、食べた食品群に○をつけ、一週間チェックしてみましょう。10個の食品群のうち、毎日7個以上を目標に、1週間で一度も食べていない食品群がないよう、心がけてみて下さい。

(記入例)

食品群	食品	7/19 (日)	/ ( )						
<b>さ</b> 魚	魚(生・加工品) 魚介類 								
<b>あ</b> 油脂	炒め物・揚げ物 バター・マーガリン ドレッシング等 	○							
<b>に</b> 肉	肉 (生・加工品) 	○							
<b>ぎ</b> 牛乳	牛乳 乳製品 (ヨーグルト・チーズ等) 	○							
<b>や</b> 野菜	特に、 緑黄色野菜 	○							
<b>か</b> 海藻	わかめ・ひじき 昆布・海苔等 								
<b>い</b> いも	じゃが芋・里芋 さつまいも等 								
<b>た</b> 卵	鶏卵、うずら卵等 (魚卵は除く) 	○							
<b>だ</b> 大豆	大豆・大豆製品 豆腐・納豆・ 油あげ等 	○							
<b>く</b> 果物	果物 (生・加工品) 								

※「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。

(作成: 尼崎市)