

しっかり食べて元気になるための合言葉

「さあにぎやかにいただく」※1を実践してみましよう！

※1「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！推進委員会が考案した合言葉です。

日付を入れ、その日食べた食品にチェックをつけましょう。チェック1つを1点として1日の合計点を出します。合格の目安は7点以上です。※2

足りていない食品はありませんか？毎日チェックしてみましよう。

※2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



【10品目チェック表】

食品		例	日	月	火	水	木	金	土
		8/1							
さ	魚介類 (干物や加工品、甲殻類も含みます。) 	✓							
あ	油脂類 (炒め物など油を使ったお料理だけでなく、バターやドレッシングなども含みます。) 								
に	肉類 (ハムなどの加工品も含みます。) 								
ぎ	牛乳・乳製品 (チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も含みますが、コーヒー牛乳は除きます。) 	✓							
や	緑黄色野菜 	✓							
か	海藻 (のりやひじきなどの乾物も含みます。) 								
に	い 芋類 								
た	卵類 (鶏卵やうずらの卵など。魚卵は除きます。) 								
だ	大豆・大豆製品 (豆腐や納豆などの加工品も含みますが、味噌は除きます。) 	✓							
く	果物 (生だけでなく、缶詰も含みます。) 	✓							
合計		5							