

10 食品群チェックシート

合言葉は「さあにぎやか（に）いただく」

食べた食品群に○をつけてみましょう！7点の日にちが毎日であれば🌸！
○のつかなかった食品群をとるように意識してみましょう！



	さ 魚介類 生鮮、加工品を問わず 全ての魚介類	あ 油脂類 料理に使う油、 パンに塗るバター、 マーガリン	に 肉類 生鮮、加工品 (ソーセージ、ハムなど)	ぎ 牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルトや チーズなどの乳製品	や 緑黄色野菜 人参、ほうれん草、 南瓜、トマトなど 色の濃い野菜	か 海藻類 ひじき、わかめ、 のり、めかぶなど	い 芋類 じゃがいも、 さつまいも、里芋、 山芋など	た 卵 鶏卵、うずら、 卵豆腐など (魚の卵は除く)	だ 大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げ、 豆乳など大豆を 使った食品	く 果物類 生鮮、 フルーツ缶など	合計
例	○	○	○	○	○				○		6
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											
7日間の合計											

※「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。