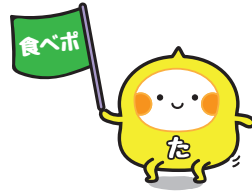




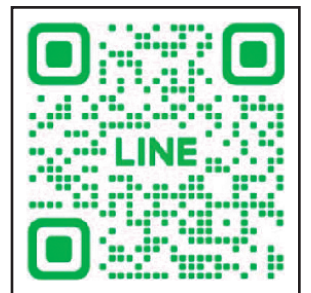
人間ドックをきっかけに心がけてみませんか？ いろいろ食べて健康に！

健康長寿の『食べる』のポイント

いろいろ食べポ



LINEで使って
みたい方は



QRコードでLINEの
友だちを追加

- 体の機能を維持するためには
多様な食品から
栄養素を補うことが重要です。
- 右の10食品群の中で食べたものを
1食品群=食べポ1点と数えます。
- 右の10食品群のうち
1日7点以上*を目指しましょう！

少しでも料理の中にはいってればOK！

覚える 食べポの10食品群

さ	あ		
さかな	あぶら		
に	ぎ	や	か
にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻
い	た	だ	く
いも	たまご	大豆製品	くだもの

「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。

お問い合わせ 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 東京都板橋区柴町 35-2 電話：03-3964-3241(4252)

日付	さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く	○の数 (点)
	さかな	あぶら	にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの		
例												7点
1日目												点
2日目												点
3日目												点
4日目												点
5日目												点
6日目												点
7日目												点

「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。なお、このチェックシートは、東京都健康長寿医療センターとILSI Japanの共同研究の成果物を基に作成されました。