

毎日食べよう!

10食品群 チェック表

日付を入れ、その日食べた食品にチェックを付けましょう。
 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。毎日満点を目指しましょう!

合言葉は「さあにぎやかにいただく!」		例	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
④ さ	魚 干物や加工品、いか、えび、かにも	4/15 ✓	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
④ あ	油脂類 (油を使う料理) 炒め物、パンにバター、ドレッシングなど	✓										
④ に	肉 ウインナー、ベーコンなどの加工品も											
④ ぎ	牛乳 チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も	✓										
④ や	野菜 (緑黄色) 加熱などでかさを減らしたつぷりと	✓										
④ か	海藻 のりやひじきなど乾物も	✓										
④ い	芋 ふかしておかしの代わりに											
④ た	卵 炒り卵などで少量からでも	✓										
④ だ	大豆 豆腐や油揚げなども											
④ く	果物 朝食や、デザートに	✓										
合計		7										

(出典元：ロコモチャレンジ!推進協議会・東京都健康長寿センター研究所)

目標値

10食品群から、1日7点以上

北九州市認知症支援・介護予防センター

☎ 093-522-8765

