

さあ！にぎやかにいただく













多様な食品を毎日きちんと食べることが、健康長寿につながります。主食(ごはん・パンなど)プラス下の10食品群から毎日7品目以上が目標です。

※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。



今日のメニューは？













さかな 	魚、イカ、タコ、エビ 貝類、干物など	動物性タンパク質やカルシウム、 ビタミンDが豊富。1日1切れを目標に。
あぶら 	サラダ油、バター ゴマ油、オリーブ油など	適度な油脂分は、細胞などを 作るのに必要。大きじ1杯程度とりましょう。
にく 	牛、豚、鶏、ウインナー ハムなど	良質なタンパク源の代表。 1日の目標は、薄切り肉3枚程度です。
ぎゅうにゅう 	牛乳、チーズ、 ヨーグルトなど	タンパク質とカルシウムが豊富。 1日に牛乳1杯(200ml)程度とりましょう。
やさい 	ほうれん草、小松菜 にんじん、かぼちゃなど	ビタミンや食物繊維が十分に 摂れる。1日5品(350g)の野菜料理を 目標にしましょう!
かいそう・きのこ 	わかめ、昆布、のり、 もずく、しいたけなど	低エネルギーでもミネラルと 食物繊維が豊富。
に		
いも 	じゃがいも、さつまいも 里芋、山芋など	糖質でエネルギー補給 ビタミン、ミネラルも含む。 1日1品料理に取り入れましょう。
たまご 	鶏卵、うずらの卵、 卵豆腐など	いろいろな調理法で簡単に タンパク質を摂取。 1日1個程度食べましょう。
だいず 	豆腐、納豆、油揚げ、 枝豆、豆乳など	タンパク質の元になる 必須アミノ酸やカルシウムも豊富。 豆腐なら1日1/4丁程度。
くだもの 	りんご、みかん、バナナ イチゴなど	ミネラル、ビタミンが多く、 食物繊維も摂れる。適量(1日200g程度) を食べましょう。











「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。

合言葉は

さあ！にぎやかにいただく！

今日食べた食事を思い出してみましょう！食べていない食材がわかり不足している食材が分かります。さて、あなたの食事はバランスの食事だったでしょうか？
持病をお持ちで食べてはいけない食材のある方は食材の絵の上に大きく「×」を付けてご利用ください。

		肉 	卵 	魚 	大豆 	牛乳 	油 	緑黄色野菜 	芋 	果物 	海藻 	○の合計
(例)	1/1	○			○			○			○	4
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	/											
11日目	/											
12日目	/											
13日目	/											
14日目	/											
15日目	/											

		肉	卵	魚	大豆	牛乳	油	緑黄色野菜	芋	果物	海藻	○の合計
												
16日目	/											
17日目	/											
18日目	/											
19日目	/											
20日目	/											
21日目	/											
22日目	/											
23日目	/											
24日目	/											
25日目	/											
26日目	/											
27日目	/											
28日目	/											
29日目	/											
30日目	/											