

健康長寿の『食べる』のポイント

いろいろ食べポ



- 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！

※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

少しでも料理の中にはいっていただければOK！

覚える

食べポの10食品群



「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)

覚えよう！「食べポ」の10食品群

- ✓ **さ**かな  動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富。
- ✓ **あ**ぶら  適度な油脂分は、細胞などをつくるのに必要。
- ✓ **に**く  良質なたんぱく源の代表。
- ✓ **ぎ**ゆうにゆう  たんぱく質とカルシウムが豊富。
- ✓ **や**さい  ビタミンや食物繊維を十分にとれる。
- ✓ **か**いそう  低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。
- に
- ✓ **い**も  糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ！
- ✓ **た**まご  いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる。
- ✓ **だ**いず  たんぱく質の元となる必須アミノ酸やカルシウムも豊富。
- ✓ **く**だもの  ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる。

今日のごはんは何点？！



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！

「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。





健康長寿の『食べる』のポイント

いろいろ食べポ

2週間チャレンジ

- 日付を入れ、その日食べた食品群に○をつけましょう。○1つで1点です。量は少量でもOK！
- 多様な食品を食べることが健康長寿の秘訣。
1日7点*以上が目標です。

※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

日付	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	○の数 (点)
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
8日目											点
9日目											点
10日目											点
11日目											点
12日目											点
13日目											点
14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。



© 大田区

冷蔵庫に貼って使ってね

2週間おつかれさまでした！
○の少ない食品がわかりましたか？

LINEで使ってみたい方は



出典：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
(<https://tabepo.org/>)

QRコードでLINEの友だちを追加