

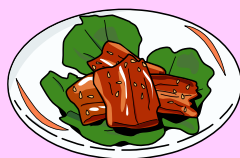
毎日  
実践

# 元気で長生き食生活チェック

健康長寿のために普段の食生活で気を付けることは、いろいろな食品をまんべんなく食べ、さまざまな栄養素をバランスよくしっかりとることです。下に示す10の食品群に示すさまざまな食品を「ほぼ毎日食べる」ことが、栄養状態を良好に保ち、骨格筋量や身体機能の維持につながります。

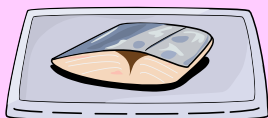
✓ 今日の食事で食べたものをチェック！

☐ 肉類



薄切り3枚

☐ 魚介類



1 切

☐ 卵類



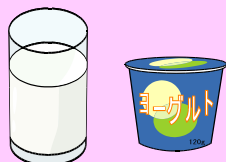
1 個

☐ 大豆・大豆製品



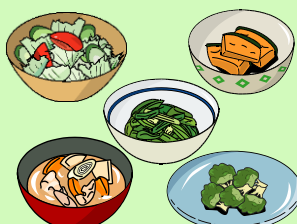
豆腐1皿

☐ 牛乳・乳製品



200 g

☐ 野菜



5皿 (350 g)

☐ いも類



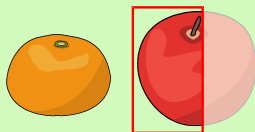
1皿

☐ 海藻類



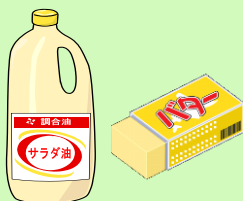
1 皿

☐ 果物



200 g

☐ 油を使った料理



主食（穀類）

10の食品群に主食（穀類）を加え、  
□のたんぱく質の供給源となる食品と、  
□のビタミン・ミネラルの供給源となる  
食品を組み合わせ、7つ以上を  
食べる食生活を意識しましょう。



東京都健康長寿医療センター研究所まとめ 「食品摂取の多様性得点」を改変  
食事バランスガイド 参考