

一步ふみ出す健康づくり

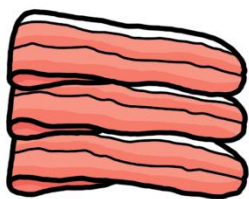
【高齢期食事編】

年齢を重ねても、自立して元気に過ごす活動源は日々の食事です。多様な食品を毎日食べ、栄養不足にならないことが大切です。

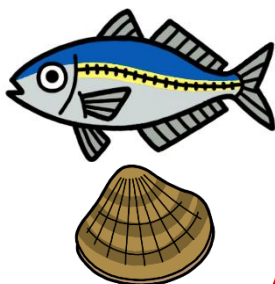
10の食品群を毎日食べましょう。

主食（ごはんやパン、麺など）と一緒に、次の10の食品群を毎日とりましょう。特にたんぱく質や油脂はしっかりととりましょう。

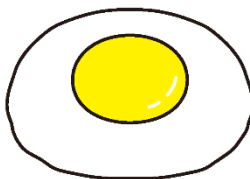
肉



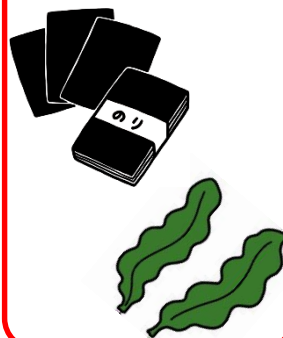
魚
魚介類



卵



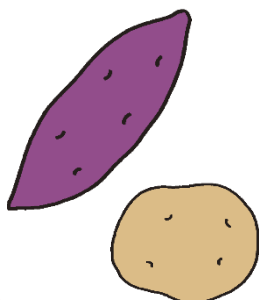
海藻



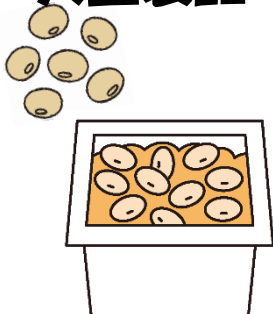
牛乳
乳製品



いも



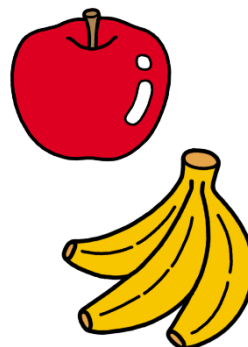
大豆
大豆製品



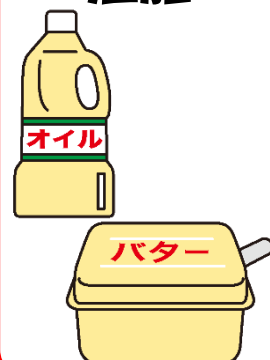
緑黄色野菜



果物



油脂


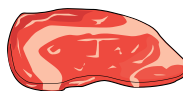












主食にプラス

10の食品群チェック表

語呂合わせで簡単チェック ➡ 「**さあにぎやかにいただく**」

- 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が十分にとれる。 
- 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・ミネラルもとれる。
- 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。  

10の食品群を毎日**7つ以上**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。

健康増進計画・高齢者支援グループでは、地域活動を通して、皆さまの健康づくりを応援しています。

問い合わせ先 : 上尾市健康増進課 健康増進計画高齢者支援グループ
上尾市東保健センター ☎774-1414
上尾市西保健センター ☎774-1411

