

さ あ に ぎ や か に い た だ く

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

健康長寿の『食べる』のポイント

# いろいろ食べポ



© 大田区

- 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れば OK !

覚える

食べポの 10 食品群



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

大田区 元気シニア・プロジェクト