

栄養 について

いろいろ食べて健康に！／
「年をとったら粗食でいい」
は大間違い。

多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、
健康長寿につながります。

覚えよう！
毎日食べたい
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。

※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

食品群別・食べ方のヒント

どんなに少量でも大丈夫です。これならできるかもという食品群から増やしてみましょう。

さかな 干物や加工品 いか、えび、かにものり	あぶら 加工品、パンにバター ドレッシングなど	にく ワインナーやベーコンなどの加工品も	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も	緑黄色野菜 緑黄色野菜をたっぷりと
海藻 のりやひじきなど乾物も	いも ふかしておやつの代わりに	たまご 炒り卵などで少量でも	大豆製品 豆腐や油揚げなども	くだもの 朝食や、デザートにドライフルーツも

まずは毎日少しづつでも食べる習慣を。
たんぱく質を毎日食べる!!

合計点が3点以下の人気にしてほしい食品がたんぱく質を多く含む**肉や魚介類**など。

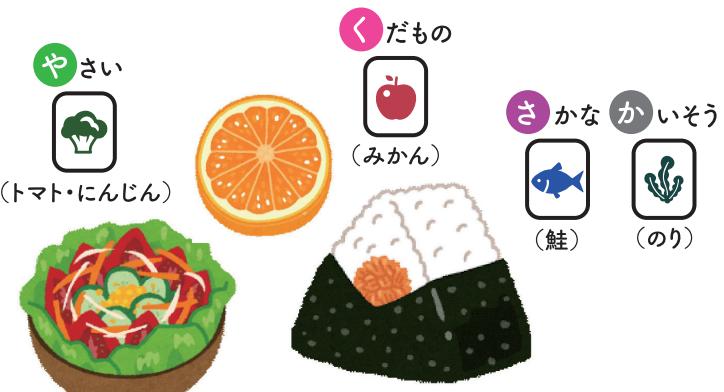
「お肉はコレステロールが…」と控える人もいるかもしれません。
お肉には**老化の防止や筋肉の維持を助ける栄養素**が豊富に含まれています。
お肉が苦手な人は魚でも大丈夫。毎日の食事に少しづつ加えてみましょう。

お手軽！たんぱく質アップ術



【例】

- ・鮭おにぎり
- ・サラダ
- ・くだもの なら…



量が少なくてても料理の中に含まれていればOK