

いろいろ食べて健康に！

	さ	あ		
				
	さかな	あぶら		
に	ぎ	や	か	に
				
にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻	
い	た	だ	く	
				
いも	たまご	大豆製品	くだもの	



大田区公式
PRキャラクター
はねぴよん

「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

多様な食品を食べることが健康長寿の秘訣。
上の10食品群から1群で1点。
毎日7点以上*が目標です。

大田区 元気シニア・プロジェクト

* 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

お問い合わせ：大田区福祉部高齢福祉課 高齢者支援担当 大田区蒲田 5-13-14 電話：03-5744-1624