

健康長寿の『食べる』のポイント

いろいろ食べポ



大田区公式
PRキャラクター
はねぴよん

大田区 元気シニア・プロジェクト

- 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いれば OK !

覚える

食べポの 10 食品群

さ



さかな

あ



あぶら

に



にく

ぎ



牛乳・乳製品

や



やさい

か



海藻

に

い



いも

た



たまご

だ



大豆製品

く



くだもの

「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。

今日のごはんは何点？



大田区公式
PRキャラクター
はねびちゃん

大田区 元気シニア・プロジェクト



少量でも料理の中に入っていれば OK !
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

お問い合わせ

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

い 3 い 3 食 べ ポ

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

※ 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



 さかな 干物や加工品、 いか、えび、かにも	 あぶら 炒め物、パンにバター ドレッシングなど	 にく ウインナー、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	 やさい 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

見える



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

「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。