

覚えよう！食べポの10食品群

さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
										
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。

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。

上の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。



いろいろ食べて
健康に！

大田区公式
PRキャラクター
はねぴよん

今日のごはんは何点？

ちよい足し 1点

果物やヨーグルトをデザートに +1

くだもの

やさい 1点

さかな 1点

大豆製品 1点

合計 3点!

味噌汁にわかめをプラス +1

海藻 ちよい足し

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

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。

※ 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