

健康長寿の『食べる』のポイント

いろいろ食べポ

多様な食品をた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



太田区公式
PRキャラクター
はねぴょん
大田区元気シアープロジェクト



「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、口コモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。