

いつもの食事、少し見直してみませんか！？



1日3食「主食・主菜・副菜」を揃えて、その中で色々な食品を摂取し、からだに必要な栄養素をバランスよく摂ることが理想的な食事といえます。



- ★主食「からだを動かす」・・・ごはん、パン、麺
- ★主菜「骨や筋肉などのからだを作る」・・・肉、魚、卵、大豆製品など
- ★副菜「からだの調子を整える」・・・野菜、きのこ、海藻、芋など

バランス良く食べられていますか？
-普段摂れていない食品をチェックしてみましょう！-

「ほとんど毎日食べる」は1点
「食べない日がある」は0点とし、その合計点を出しましょう。

食品摂取の多様性 得点一覧

		ほとんど毎日食べる 1点	食べない日がある 0点
	魚介類 生鮮・加工品・すべての魚や貝類		
	肉類 生鮮・加工品・すべての肉類		
	卵 鶏卵・うずらなどの卵 ※魚の卵は除く		
	牛乳 コーヒー牛乳やフルーツ牛乳は除く		
	大豆製品 豆腐・納豆などの大豆を使った製品		
	緑黄色野菜 人参・ほうれん草・トマトなどの色の濃い野菜		
	海藻 生・干物		
	いも類		
	果物 生鮮・かんづめ ※トマトは含まない		
	油脂類 バター・マーガリン・油を使う料理		



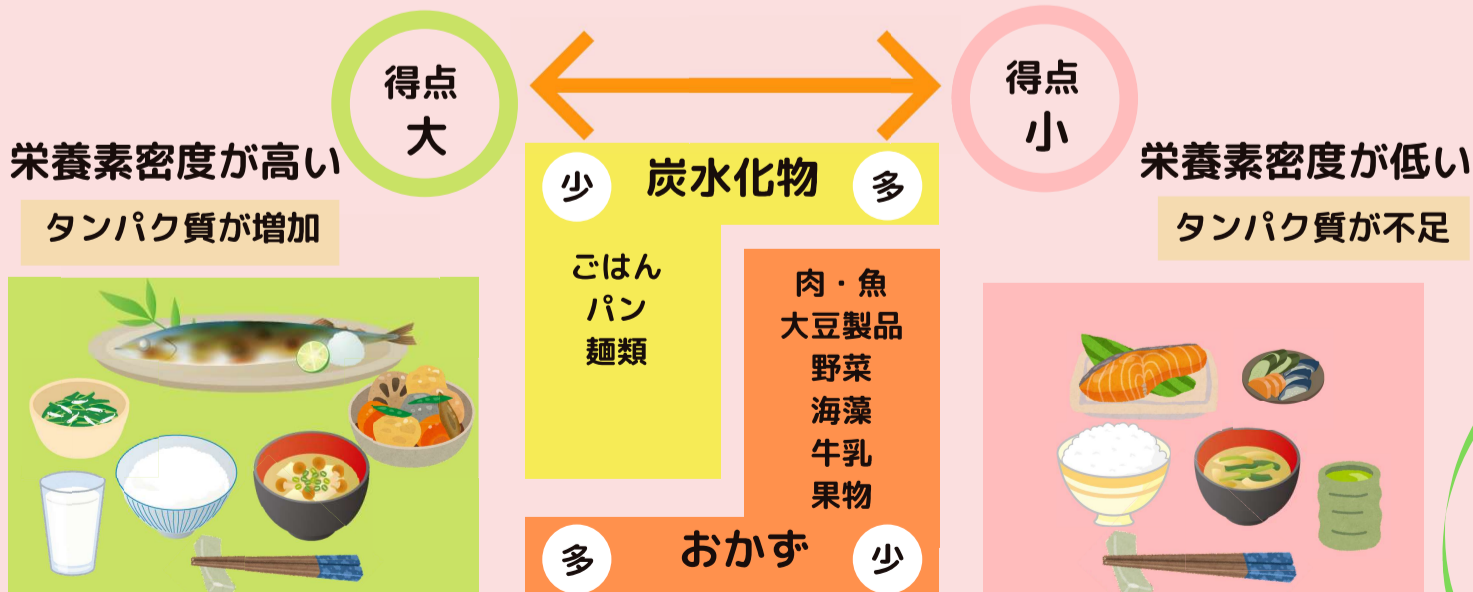
0～3点 → 食品が偏っています。色々な食品を摂取しましょう。
4～6点 → 明日は、今日より1品多く摂取してみましょう。
7点以上 → 今後もこの状態を維持していきましょう。

合計 点

Yokoyama et al., J Nutr Health Aging, 2017

熊谷修 他, 日公衛誌, 2003を引用改変

食品摂取の多様性得点の特徴



東京都健康長寿医療センター公開講座イラスト。成田ら。日本公衆衛生雑誌 2020；67（3）：171-182をもとに作成



何でも噛んで食べられる
おくちを維持し
バランスのよい食生活を
心掛けましょう！

様々な種類の食品を食べることは、口をよく動かすことにもつながります。
食品の数を意識した食事をしてみましょう！
1日3回 主菜・副菜を揃えることが難しければ、1日の中でバランスがとれるように、無理のないように続けましょう。